www.KitaboSunnat.com

تربیت کے دس رہنما اصول

بچوں کی تربیت کو آسان اور دلچسپ بنانے والی کتاب

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب ...عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے

کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

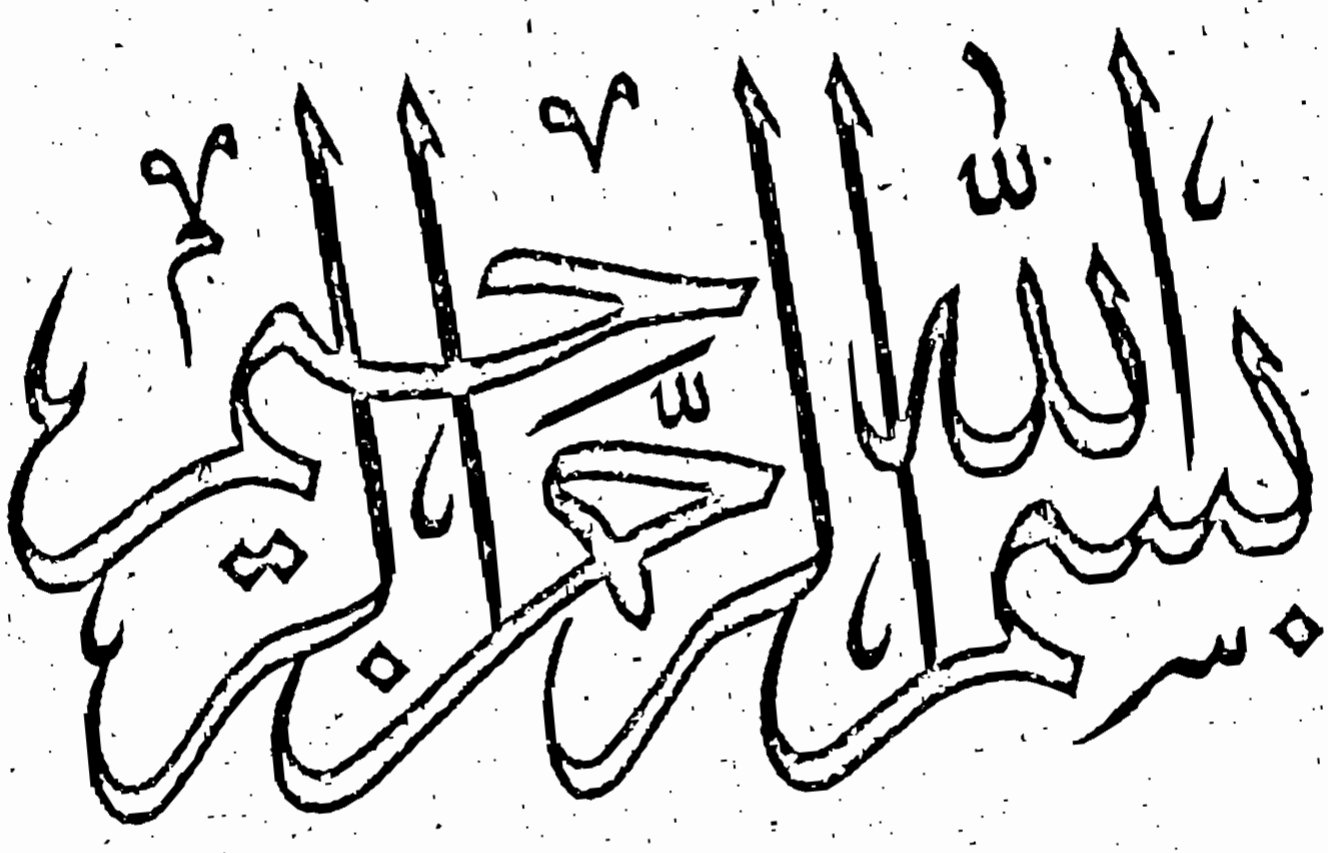
اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

KitaboSunnat@gmail.com

www.KitaboSunnat.com

www.KitaboSunnat.com


بسم اللہ الرحمن الرحیم

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

تربیت کے دس رہنما اُصول

مصنف

سٹیون روڈلف

مترجم

عمران علی

سینٹر فار ہیومن ایکسی لینس

C-1 A، اولڈ آفیسرز کالونی، ضرار شہید روڈ، لاہور کینٹ

فون نمبر: 042-36624233، ای میل: chelahore@yahoo.com

ویب سائٹ: www.che.org.pk

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	:	تربیت کے دس رہنما اُصول
ناشر	:	سینٹر فار ہیومن ایکسی لینس
مطبع	:	تایا پرنٹنگ پریس اینڈ سنز
سرورق	:	سنی راحیل
طبع اوّل	:	اپریل 2011ء
قیمت	:	250 روپے

سینٹر فار ہیومن ایکسی لینس

C-1 A، اولڈ آفیسرز کالونی، ضرار شہید روڈ، لاہور کینٹ

فون نمبر: 042-36624233، ای میل: chelahore@yahoo.com

ویب سائٹ: www.che.org.pk

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فہرست

حرفِ آغاز 7

اُصول نمبر۱: بچوں کو اپنا خیال خود رکھنے کی تعلیم دیں 9

اُصول نمبر۲: اپنے بچوں کو خود پر بھروسہ کرنا سکھائیں 33

اُصول نمبر۳: اپنے بچے کو تلاش و جستجو کی تعلیم دیں 51

اُصول نمبر۴: بچوں کو اہداف مقرر کرنے کی تعلیم دیں 71

اُصول نمبر۵: اپنے بچوں کو منصوبہ بندی کرنا سکھائیں 81

اُصول نمبر۶: اپنے بچوں کو نظم و ضبط کی تعلیم دیں 95

اُصول نمبر۷: اپنے بچوں کو محنت کرنے کی تعلیم دیں 113

اُصول نمبر۸: بچوں کو کھیل کھیلنے کی تعلیم دیں 129

اُصول نمبر۹: بچوں کو اسلوبِ زمانہ سکھائیں / ضمنی 141

اُصول نمبر۱۰: اپنے بچوں کو چیمپئن کی طرح عمل کرنا سکھائیں 149

بچوں کو درپیش مشکلات اور اُن کا حل 167

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حرفِ آغاز

والدین اور اساتذہ کی تربیت کی ذمہ داری کو محسوس بھی کرتے ہیں اور اس میں اپنا مؤثر کردار ادا کرنے کے لیے کوشاں بھی ہیں۔ اس اہم ذمہ داری سے عہد برآ ہونے کے لیے والدین اور اساتذہ کو معاون مواد کی اشد ضرورت ہے۔

بچوں کے کئی مسائل کے بارے میں والدین اور اساتذہ کو وقتاً فوقتاً راہنمائی درکار ہوتی ہے۔ لیکن انھیں بروقت معاونت نہ ملنے کی وجہ سے بچوں کے مسائل گھمبیر صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

بچوں کے رویوں، ان کے تعلیمی مسائل، صحت و صفائی، بول چال اور کھیل کود کے بارے میں والدین اور اساتذہ کی معاونت کے لیے لکھی جانے والی یہ کتاب یقیناً بہت مؤثر ہے۔

اس کتاب کے استعمال سے بچوں کے مسائل کے حل کے ساتھ ساتھ آپ بچوں کی بہترین تربیت کی نہ صرف منصوبہ بندی کر سکتے ہیں بلکہ تربیت کا ایک مؤثر اور دلچسپ نظام بھی ترتیب دے سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں اپنی اس اہم ترین ذمہ داری کو احسن انداز میں پورا کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

عمر الغزالی

لاہور

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر ا

بچوں کو اپنا خیال خود رکھنے کی تعلیم دیں

میں حال ہی میں شمالی انڈیا کے ایک پہاڑی مقام پر چھٹیاں گزارنے کے لیے گیا تھا۔ وہاں میری ملاقات ایک خاندان سے ہوئی جس کی ایک چھ سالہ بیٹی تھی جو کہ نہایت مستعد اور توانا تھی۔ کھانے کے وقت سے پہلے وہ بچی کبھی بھوک کا بہانہ کر کے اور کبھی ضدی بن کر، کسی نہ کسی طرح اپنے والدین یا دادا دادی کو مضرِ صحت بازاری اشیاء مثلاً بسکٹ، چپس، چاکلیٹ اور اسی قسم کی دوسری چٹ پٹی اشیاء خریدنے کے لیے مجبور کر دیتی تھی۔ جب تک کھانا تیار ہوتا وہ یہ اشیاء کھا چکی ہوتی تو کھانا کھانے سے یہ کہتے ہوئے انکار کر دیتی کہ اسے بھوک نہیں ہے۔ میں بہت حیران تھا کہ اُس کے والدین اُس میں بازاری اشیاء کھانے کی عادت کو کس طرح پختہ کر رہے تھے۔ مجھے اُس وقت بہت صدمہ ہوا جب ایک صبح ناشتے سے پہلے 7:45 پر اُنھوں نے اُس بچی کی کولڈ ڈرنک پینے کی ضد کو پورا کر دیا۔

جب اُس کے والدین کو معلوم ہوا کہ میں ایک تعلیمی مشیر ہوں تو انھوں نے فوراً ہی مجھ پر اپنی بچی سے متعلق شکایات کی یلغار کر دی: ”یہ بے ادب ہے، تخریبی طبیعت رکھتی ہے، زبان چلاتی ہے اور یہ کہ کھانا ٹھیک سے نہیں کھاتی۔“ ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ اس حقیقت سے بالکل ہی ناواقف تھے کہ وہی بازاری، مصنوعی خوراک اُن کی بچی کو تباہ کر رہی ہے اور اُن کی بچی کے لیے مسائل کا موجب بن رہی تھی۔ سب سے بڑا خطرہ یہ تھا کہ والدین کی ناز برداری کی یہی عادت چند ہی سالوں میں اُس بچی کو کم سنی میں ہی ذیابیطس کا مریض بنا سکتی تھی۔

فی زمانہ والدین کے لیے سب سے بڑا مسئلہ یہی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو خود اپنا خیال رکھنے کی تعلیم کس طرح دیں؟ آج کل کا طرزِ زندگی کئی طرح سے غیر فطری ہو چکا ہے۔ اور اس سے بچوں کی صحت پر نہایت خطرناک منفی اثرات مرتب ہو رہے ہیں اور جس کے نتیجے میں بچوں میں عادات واطوار سے متعلق سنگین مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ اگرچہ بعض والدین کو اس حقیقت کا علم ہے کہ اُن کے بچے ایک صحت مند زندگی نہیں گزار رہے اور اُن کی عادات بگڑ چکی ہیں۔ مگر وہ یہ نہیں جانتے کہ ان مسائل سے کس طرح نپٹا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جائے۔ اس باب میں، میں کھانا کھانے، سانس لینے، ورزش کرنے، آرام کرنے اور حفظانِ صحت سے متعلق متوازن زندگی گزارنے کے پانچ (۵) اُصولوں کی نشان دہی کروں گا۔ جو آپ کے بچوں کو مستقل مزاج اور چاق و چوبند اور پُر جوش رہنے اور نتیجتاً ایک اچھا طالبعلم بننے میں معاون ثابت ہوں گے۔

کھانا کھانے کا عمل

بازاری اشیاء کی خرابی

آج کل ہم خوراک کو محض زبان کے چٹخارے کا ذریعہ سمجھتے ہیں، نہ کہ غذائیت کا منبع کہ جس سے ہمیں کھیلنے، کام کرنے اور زندہ رہنے کے لیے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ ہمہ وقت ہمارے اوپر اشتہارات کی بھرمار رہتی ہے۔ ٹی وی کے ذریعہ بھی اور بازاروں میں لگے اشتہارات کے ذریعہ بھی۔ ان اشتہارات میں سستی قسم کی اشیاء جن میں شکر، میدہ، مصنوعی رنگ اور کیمیائی اشیاء شامل ہوتی ہیں، کی تشہیر کی جاتی ہے۔ ان اشیاء کی دلفریب پیکنگ منہ میں پانی لانے والے ذائقے اور کسی اداکار کی اداکاری یہ سب چیزیں اس طرح ترغیب دلاتی ہیں کہ بچوں کے ناپختہ ذہن انھیں فوراً قبول کر لیتے ہیں جبکہ واقعتاً ان اشیاء میں غذائیت نام کی کوئی چیز ہوتی ہی نہیں۔

اگر آپ بھی دوسرے والدین کی طرح اپنے بچوں کی خوراک کے بارے میں تشویش میں مبتلا ہیں تو آپ حق بجانب ہیں کیونکہ یہ اشیاء نہ صرف آپ کے بچوں کے لیے مضرِ صحت ہیں بلکہ یہ تعلیم حاصل کرنے کے عمل کو بھی متاثر کرتی ہیں۔

شکر: تم بہت دل رُبا ہو

بچے ہر وقت میٹھا کھانے کے آرزومند رہتے ہیں خواہ یہ میٹھا کینڈیز، بسکٹ، مشروبات یا کسی بھی شکل میں ہو۔ اور سچ تو یہ ہے کہ میٹھا ہمارے جسم کے لیے کسی راکٹ کے ایندھن کی مانند ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ خون میں بہت جلد شامل ہو جاتا ہے۔ شکر کی زیادتی ایک کیفیت (Sugar High) کو جنم دیتی ہے جس کی وجہ سے ہم خود کو ایک سیر ہیرو تصور کرنے لگتے ہیں۔ البتہ ہمارے جسم کو شکر کی اتنی زیادہ مقدار کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جب کبھی آپ کا بچہ خالص شکر استعمال کرتا ہے تو خون میں شامل شکر کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے جو کہ خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ جب کبھی ایسا ہوتا ہے تو جسم میں ایک ہلچل پیدا ہو جاتی ہے جو خون میں شکر کی زیادتی کا ردِعمل ہوتا ہے ہمیں اس زیادتی کو کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

لبلبہ حرکت میں آتا ہے اور خون میں انسولین کو شامل کر دیتا ہے جو خون میں شامل زائد شکر کو زائل کر دیتی ہے اور نتیجے میں بننے والا مرکب چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہو جاتا ہے۔

اس سارے عمل کے دو نقصانات ہیں۔ پہلا تو یہ کہ خون سے زائد شوگر کو زائل کرنے کے عمل کے دوران خون میں شامل شوگر یا توانائی کی سطح بہت کم ہو جاتی ہے۔ اُس وقت بچے کا جسم نہایت ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتا ہے یعنی توانائی بہت کم رہ جاتی ہے۔ جو کہ پڑھائی میں عدم دلچسپی کا باعث بنتی ہے۔ تب بچے توانائی حاصل کرنے کے لیے مزید شکر کے متلاشی ہوتے ہیں، یہ غلط روش چل پڑتی ہے اور بچے تقریباً اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ شکر کی بار بار کمی اور زیادتی لبلبے پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور نتیجتاً بچہ ذیابیطس کا شکار ہو جاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جب ہر بار انسولین، شکر کو خون کے اندر سے جھٹکوں کے ساتھ نکالتی ہے اور چربی کی صورت میں جمع ہو جاتی ہے تو اس سے جسم میں چربی جمع ہو جانے کا احتمال بڑھ جاتا ہے اور اس بات کا براہِ راست اثر یہ ہوتا ہے کہ بچوں کا وزن بڑھ جاتا ہے اور وہ جسمانی طور پر غیر مستعد اور ذہنی طور پر سست ہو جاتے ہیں۔

اگرچہ بچوں کی خوراک سے شکر کو مکمل طور پر خارج نہیں کیا جا سکتا، مگر آپ اس کا تدارک کر سکتے ہیں۔ پھلوں میں قدرتی شکر موجود ہوتی ہے۔ اور کوئی بھی میٹھے کا شوقین اسے بآسانی استعمال کر سکتا ہے اور اس سے گلوکوز کی سطح بڑھنے کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔

میدے اور زیادہ تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں

بسکٹ، کریکرز، ڈبل روٹی اور پیزا وغیرہ میدے سے تیار کیے جاتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو ان اشیاء کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ اس کے برعکس آٹے سے بنی ہوئی غذا کھائیں کیونکہ آٹا اتنی جلدی گلوکوز میں تبدیل نہیں ہوتا۔

جب بھی آپ کوئی چیز تیل میں اچھی طرح تلتے ہیں تو اُس کی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔ لہٰذا چپس اور دوسری تلی ہوئی اشیاء خاص طور پر مضرِ صحت ہیں۔ دوسری یہ بات جس کا خیال رکھنا ضروری ہے، وہ ہے ہائیڈروجن ملا تیل۔ یہ تیل بسکٹ اور بہت سی دوسری غذاؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پیک شدہ غذائی مصنوعات کو لمبے عرصہ تک محفوظ رکھنے کے لیے غذائی کمپنیاں ہائیڈروجن کو تیل میں شامل کرتی ہیں۔ ہائیڈروجن ملا تیل جسے ''ٹرانس فیٹ'' بھی کہتے ہیں، ہضم کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم میں موجود چکنائی والے خلیوں میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ٹرانس فیٹ کی اضافی مقدار شریانوں کے سخت پن (Strokes) اور کینسر کی بیماری پر منتج ہوتی ہے۔

کام کی بات

مصنوعات کے پیکٹ پر درج عبارت کو پڑھیں اور بچوں کو اِن مضر صحت اجزائے ترکیبی کی پہچان کروائیں تاکہ وہ انھیں آئندہ استعمال نہ کریں یا ہائیڈروجن ملے تیل کی مصنوعات کا استعمال محدود کردیں۔

اضافی اجزائے ترکیبی، جن کا فائدہ نہیں مگر نقصان ہے

بازاری خوراک میں چند مخصوص اجزائے ترکیبی کا اضافہ کیا جاتا ہے جن سے آپ کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے کیونکہ یہ آپ کے بچوں کے لیے انتہائی تباہ کن ہیں۔ان غذاؤں جیسے کہ کینڈیز، چٹنی اور ہلکے مشروبات وغیرہ میں مصنوعی ذائقے، رنگ اور کیمیاوی اشیاء شامل کی جاتی ہیں۔جن کا مقصد محض ذائقہ پیدا کرنا اور ان اشیاء کو لمبے عرصے تک محفوظ کرنا ہوتا ہے۔تاہم یہ تمام اضافی اجزائے ترکیبی صحت سے متعلق مسائل جیسے کہ الرجی، دمہ، ہائپر ایکٹی وٹی، جلد پر دانے اُبھرنا، ایگزیما، گردوں کا متاثر ہونا، بلند فشارِ خون حتیٰ کہ کینسر کا باعث بنتے ہیں۔ مونو سوڈیم گلوٹامیٹ (MSG)، ذائقہ بڑھانے والا عنصر (E621) جو کہ بعض چپس، صابن اور مصالحے دار اشیاء میں موجود ہوتا ہے، دماغی خلیوں میں ضرورت سے زیادہ تحریک پیدا کرتا ہے جس سے وہ جھلسنا شروع ہوجاتے ہیں اور نتیجتاً موت واقع ہوجاتی ہے۔ یہ پانی کی کمی کا باعث بھی بنتے ہیں۔

Aspartame ایک مصنوعی مٹھاس پیدا کرنے والی شے ہے جو کہ شکر کے متبادل کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ یہ عام طور پر ڈائٹ مشروبات، کم کیلوری والی غذاؤں اور چند مخصوص وٹامنز میں پایا جاتا ہے۔"Aspartame" اعصابی نظام کو ناکارہ کردیتا ہے اور Multiple Sclerosis, eplepsy Algehmer کا مرض، کوما، حتیٰ کہ موت کا موجب بنتا ہے۔

ٹھنڈے مشروبات آپ کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتے ہیں

بہت سے کولڈ ڈرنکس میں شکر، کیمیاوی اجزاء اور مصنوعی رنگوں کی بہت زیادہ مقدار شامل ہوتی ہے۔اس کے برعکس ایک سستی سی جوسر مشین خرید لینا عقلمندی ہے۔اپنے بچوں کو اُن کے پسندیدہ پھل اور سبزیاں دیں اور انھیں کہیں کہ ان کا جوس نکالیں اور استعمال کریں۔پھل یا سبزی کے گھر میں تیار کیے گئے جوس کے ایک گلاس کی لاگت کسی بھی کولڈ ڈرنگ سے نسبتاً آدھی ہوگی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ناقص خوراک سے کس طرح بچا جائے

ناقص خوراک سے چھٹکارا حاصل کرنے کا واحد ذریعہ یہی ہے کہ آپ سخت دل اور با اُصول ہو جائیں۔ قواعد وضع کریں اور اُنھیں لاگو کریں۔ بات صرف ثابت قدمی کی ہے، اگر آپ اس پر کاربند رہیں گے تو فتح آپ ہی کی ہوگی اور آپ کے بچے ٹھیک طرح سے کھانا کھا سکیں گے۔ آپ کو خاندان کے دوسرے افراد جیسے کہ آپ کی شریک حیات، دادا دادی، چچا چچی وغیرہ کی مدد بھی درکار ہوگی۔ اپنے قواعد اور مقاصد کا اُن سے تذکرہ کریں اور انھیں کہیں کہ بچوں کی ضد کے آگے گھٹنے نہ ٹیکیں۔ خیال رہے کہ یہ تمام اُصول اور ضوابط محض چند دن یا چند ہفتوں کے لیے نہ ہوں۔ چند تراکیب درج ذیل ہیں:

ا- بچوں کو گری دار میوہ جات کا عادی بنائیں

صحت بخش (Snacks) کا ذکر کیا جائے تو گری دار میوہ جات سرفہرست ہیں۔ خصوصاً بادام اور اخروٹ، یہ فوراً توانائی فراہم کرتے ہیں اور ان میں وٹامن A، C اور E بھی شامل ہوتے ہیں جو کہ دماغ کے لیے مفید ہیں۔ خشک میوہ جات مثلاً کھجور، کشمش اور انجیر بھی فوری قدرتی توانائی کا اہم ذریعہ ہیں۔

میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ تقریباً سب ہی بچے گری دار میوہ جات اور خشک میوہ جات کو پسند کرتے ہیں۔ تاہم جب بچے (Snacks) کے موڈ میں ہوتے ہیں تو یہ تمام اشیاء بمشکل ہی ان کو اچھی لگتی ہیں۔ اس ضمن میں میری یہ تجویز ہے کہ آپ ان اشیاء کی مناسب مقدار خرید کر رکھ لیں اور سکول جاتے وقت انھیں بچوں کی جیب میں بھر دیں۔ جب بچوں کو بھوک لگے گی تو وہ یقیناً ان اشیاء کو کھائیں گے اور نادانستہ طور پر اور خوشگوار انداز میں توانائی حاصل کریں گے۔

آپ بچوں کو ان میوہ جات کے انتخاب کا موقع دیں کہ کون سی چیز وہ روزانہ اور کتنی کھانا چاہتے ہیں۔ تاہم اُنھیں حد سے زیادہ ہرگز نہ کھانے دیں کیونکہ ان اشیاء میں کیلوری کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بالعموم ایک وقت میں مٹھی بھر مقدار ہی کافی ہے۔

کام کی بات

کوشش کریں کہ ان میوہ جات کو پہلے بھگو لیں۔ میوہ جات کھانے کا یہی بہتر طریقہ ہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے وہ جلد ہضم بھی ہو جاتے ہیں اور پانی کی کمی کا اندیشہ بھی نہیں رہتا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۲-پیشگی منصوبہ بندی کیجیے

یہ بات ذہن میں رکھیے کہ آپ ہی نے یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کے بچے کو کون سی غذا کی ضرورت ہے۔ تازہ پھل، خشک میوہ جات، گری دار میوہ جات اور اسی طرح کی دوسری صحت بخش اشیاء کھانے کے لیے موجود ہیں۔ اس بات کے پیش نظر منصوبہ بندی کریں۔ اگر آپ سینما، پکنک یا لمبی ڈرائیو پر جاتے ہیں تو اس بات کی حتی الامکان کوشش کریں کہ کھانے کی اشیاء اور مشروبات آپ خود اپنے ہمراہ لے جائیں۔ جب بھی آپ گھر سے باہر ہوں اور آپ کے بچوں کو بھوک لگ رہی ہو تو اس بات کا غالب امکان ہے کہ انھیں مجبوراً ناقص خوراک کھانا پڑے گی۔

۳-کھانوں کی فہرست تیار کریں

بچوں کو عموماً اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ جو خوراک کھانے کی میز پر موجود ہے اُس کی تیاری میں کس قدر محنت کی گئی ہے۔ تنقید کرنا اور احتجاجاً ''اوہ پھر وہی سبزی'' کہنا اُن کے لیے آسان ہوتا ہے۔

ایک کام اُن کی دلچسپی کے لیے جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ کہ کھانے کی اور ہفتہ وار کھانے کی فہرست کی تیاری میں اُن کی رائے بھی لیں۔ اپنی خواہش کے مطابق فہرست کی تیاری میں شمولیت سے نہ صرف یہ کہ اُن کی منصوبہ بندی کی صلاحیت پروان چڑھے گی بلکہ اُنھیں اس بات کا احساس بھی ہوگا کہ انھیں وہی خوراک مل رہی ہے جو وہ کھانا چاہتے ہیں۔ اور اگر وہ بعد ازاں اپنی ناپسندیدگی کا اظہار بھی کرتے ہیں تو آپ انھیں کہہ سکتے ہیں کہ یہ کھانا آپ ہی کی مرضی سے تیار کیا گیا ہے۔

۴-سودا سلف کی خریداری کے لیے بچوں کو بھی ہمراہ لے جائیں

اگلی مرتبہ جب آپ غذائی اشیاء کی خریداری کے لیے بازار جائیں تو اپنے بچوں کو بھی ہمراہ لے جائیں اور خریداری کے عمل میں اُنھیں شریک رکھیں۔ اس سے نہ صرف اُن کا تجسس بڑھے گا بلکہ اُنھیں مختلف غذائی اشیاء کی پہچان بھی ہوگی۔ اور کیوں نہ اُن سے خریداری کی ادائیگی بھی کروائی جائے؟ اس طرح اُن کی حساب کتاب کرنے کی صلاحیت بڑھے گی اور آمدن اور خرچ کے بارے میں آگاہی ہوگی۔

اور سب سے آخر میں یہ کہ اُنھیں اُن کی سکت کے مطابق شاپنگ بیگ وغیرہ اُٹھانے کا موقع دیں۔ الغرض یہ تمام باتیں ایک علمی تجربے کے ساتھ ساتھ بچوں کو ذمے داری کا احساس بھی دلاتی ہیں۔

۵-کھانے کی تیاری میں بچوں کو بھی شریک رکھیں

کھانا تیار کرتے وقت بچوں کو اُن کے مناسب حال چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں جیسے کہ سبزیوں کی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

صفائی یا رائتے کی تیاری، سونپیں۔ اُن کی شمولیت کا مقصد صرف اور صرف محنت کروانا یا وقت گزاری نہیں ہونا چاہیے۔ جب وہ کھانے کی تیاری میں حصہ لیں گے تو وہ غذائی اجزائے ترکیبی کو نہایت محتاط انداز سے استعمال کریں گے۔ اسی طرح وہ کھانے کی نئی نئی تراکیب بھی تجویز کر سکتے ہیں اور جو اُنھیں ناپسند ہو اُسے دوبارہ کھانے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔

۶- باہم مل کر کھانے کی میز لگائیں

ہمیشہ کھانے کی میز پر محض کھانے کی غرض سے بیٹھنے کی بجائے اُنھیں کھانے کی میز لگانے یا کھانے پر موجود افراد کو کھانا کھلانے کی ترغیب بھی دیں۔ یہ بات لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے لیے ہے۔ ایسا کرنے سے نہ صرف ان میں مدد کرنے اور اپنی خواہش پر دوسروں کو ترجیح دینے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے بلکہ ملکیت کا احساس بھی جاگزیں ہوتا ہے۔ جس کا فائدہ یہ ہے کہ بچوں کا اپنے خاندان والوں اور غذا سے گہرا ربط پیدا ہوتا ہے۔

۷- شکر گزاری اور کھانے سے قبل دعا مانگنا

کھانا شروع کرنے سے پہلے بچوں میں اس بات کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ محض کھانے پر ٹوٹ نہ پڑیں بلکہ اس نعمت کے لیے شکر گزاری کا اظہار کریں۔ شکر گزاری کے کلمات، چاہے وہ دعائیہ ہوں یا غذا جیسی نعمت کی تعریف میں کہے گئے ہوں اور جو اُن کے (Taste Buds) کے لیے تو لذت افزا نہ ہوں مگر اُن میں بھوک برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا کریں، اُن کی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔

۷- کھانوں کو مختلف نام دیں

ایک اور اہم ٹوٹکا پیش خدمت ہے جو کہ بچوں کے لیے بہت مفید ہے وہ یہ کہ اپنے کھانوں کو دلچسپ نام دیں۔ ابتدائی پرائمری سکول کے بچوں پر حال ہی میں آزمائے گئے تجربے نے یہ ثابت کیا کہ جب سبزیوں کو مختلف نام، جیسے کہ ایکس رے وژن گاجر، ٹماٹو برسٹ، پاور مٹر، یا ڈائنوسار گوبھی وغیرہ دیئے گئے تو بچوں نے اُنھیں نہایت دلچسپی سے کھایا۔ لہٰذا یہ بات اس نتیجے کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ سبزیوں کو دلچسپ اور دل لبھانے والے نام دینے سے بچے اُنھیں دلچسپی سے کھاتے ہیں۔

۸- بچوں کو جیب خرچ دینے میں محتاط رہیں

بچے اکثر اپنے جیب خرچ کو ایسی اشیاء خریدنے میں صرف کرتے ہیں جو کہ اُن کی صحت کے لیے مضر ہوتی ہیں۔ اگر آپ اپنے بچوں کو جیب خرچ دیتے ہیں تو اُن پر یہ پابندی بھی لگائیں کہ اُنھیں اسے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کس طرح خرچ کرتا ہے۔ کھانے کے لیے کون سی اور کتنی مقدار میں چیزیں خریدنی ہیں اس بات پر بھی نظر رکھیں کہ وہ یہ پیسے کس طریقے سے خرچ کرتے ہیں۔ اُن کے جیب خرچ کو اس بات کے پیش نظر، کہ وہ آپ کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں یا نہیں، کم یا زیادہ کریں۔

۹- کینٹین سے دور رہیں

سکول کینٹین ناقص خوراک کو فروغ دینے کی وجہ سے اچھی شہرت نہیں رکھتی ہیں۔ اس ضمن میں سکول کے پرنسپل اور کینٹین چلانیوالوں سے بات کی جائے کہ وہ بچوں کو صحت بخش اشیاء جیسے کہ فروٹ چاٹ، تازہ پھل، خشک میوہ جات، گری دار میوہ جات، پاپ کارن، قدرتی جوسز، لسی، دودھ اور ناریل کا پانی وغیرہ مہیا کریں۔ میں وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ ایسا کرنا ہرگز ناممکن نہیں ہے۔

۱۰- ناقص خوراک کا استعمال محدود کردیں

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ بچوں کی کھانے کی اشیاء میں سے تمام ناقص اشیاء کو ختم کرنا ممکن نہیں ہے تو اس کے لیے آپ چند قواعد وضع کریں۔ مثال کے طور پر آپ بچوں کو کہیں کہ دن میں صرف ایک بار ہی بازاری شے کھانے کی اجازت ہے۔ اگر آپ کو کولڈ ڈرنک لیں گے تو آپ کینڈی بار نہیں کھا سکتے۔ یا اگر آپ نے چپس کھائی ہے تو آپ اُس دن بسکٹ نہیں کھا سکتے وغیرہ۔ مزید یہ کہ اُصول وضع کرنے کے عمل میں انھیں بھی شامل رکھیں۔

۱۱- وقت مقررہ پر کھانا کھائیں

ہمارے جسم میں مختلف قسم کے نظام کارفرما ہیں جو کہ باہم مربوط ہیں۔ جب یہ نظام ایک تسلسل کے ساتھ کام کرتے رہتے ہیں تو ہمارا جسم ہشاش بشاش رہتا ہے تاہم جب یہ نظام غیر مربوط ہو جاتے ہیں تو ہمیں صحت سے متعلق مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسی لیے ضروری ہے کہ بچوں کو ہمیشہ وقت مقررہ پر کھانا کھانے کی عادت ڈالیں۔

سب سے پہلی بات تو یہ کہ کھانے کا ناغہ نہیں ہونا چاہیے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ صبح کے وقت بچے نیند میں ہوتے ہیں اور اُنھیں بھوک محسوس نہیں ہوتی۔ لیکن پھر اُنھیں ایک یا دو گھنٹے بعد بھوک ستاتی ہے اور وہ کچھ کھانے کے متلاشی ہوتے ہیں۔ لہٰذا وہ عام طور پر بھوک مٹانے کے لیے بازاری اور ناقص خوراک کا سہارا لیتے ہیں۔ جب کہ چند بچے اپنا وہ کھانا جو کہ دوپہر کے لیے ہوتا ہے، کھا لیتے ہیں۔ اور پھر دوپہر کے کھانے کے وقت اُن کے پاس کھانے کے لیے کچھ باقی نہیں رہتا۔ جب کہ اُنھیں بھوک لگ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

رہی ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ پھر بازاری اشیاء کی طرف لپکتے ہیں۔ اس سارے معاملے سے بچنے کے لیے یہ دیکھیں کہ آپ کا بچہ صبح بھرپور انداز سے ناشتہ کرے جس سے اُس کو دوپہر تک بھوک نہیں لگے گی۔

رات کا کھانا سونے سے دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے۔ بچوں کو رات کا کھانا دیر سے نہیں کھانا چاہیے اور نہ ہی کھانے کے فوراً بعد سونا چاہیے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے وقت مقررہ پر کھانا کھائیں۔ ایسا کرنے سے اُن کا جسم یکساں حالت میں رہے گا اور انھیں قبض کی شکایت نہیں ہوگی۔ جب بچوں کو قبض کی شکایت ہوتی ہے تو ضرورت سے زائد فضلہ اُن کے جسم میں جمع ہو جاتا ہے جس میں زہریلے مادے ہوتے ہیں۔ یہ زہریلے مادے خون میں دوبارہ جذب ہو کر دماغ کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے حصوں کی طرف جاتے ہیں۔ اس سے دماغ کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے اور یہ بات سر درد کا باعث بھی بنتی ہے۔

سب کو ہر صبح رفع حاجت کرنی چاہیے تاکہ ہمارے اندر کا نظام صاف رہے اور ہمارا ذہن چست اور چاق و چوبند رہے۔

اگر بچہ دودھ پینے کا عادی نہ ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

ہم سب ہی یہ جانتے ہیں کہ دودھ بڑھتے بچوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ دودھ میں نہ صرف کیلشیم ہوتا ہے جو کہ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے بلکہ اس میں وٹامن A اور D بھی شامل ہوتے ہیں۔ دودھ میں ایک پروٹین کیسین بھی شامل ہوتا ہے جس سے ہماری ابلاغ (Communicate) کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ لیکن کتنے بچے ہیں جو دودھ شوق سے پیتے ہیں۔ میں یہاں چند باتوں کی طرف اشارہ کروں گا جن پر عمل کرنے سے آپ کے بچے دودھ پینے لگیں گے:

- ☆ اُن کے دودھ کے گلاس میں کوئی دوسری چیز جیسے کہ ڈرنکنگ چاکلیٹ وغیرہ مکس کر دیں۔ جب وہ اس کے عادی ہو جائیں تو آہستہ آہستہ اس کی مقدار کم کر دیں۔
- ☆ انھیں ڈیری مصنوعات مثلاً دہی، لسی یا پنیر کھلائیں۔
- ☆ بچوں کو اُن کے پسندیدہ پھل جیسے کہ کیلا، آم اور سٹار بری کا ملک شیک بنا کر دیں۔
- ☆ اُنھیں ہاٹ چاکلیٹ دیں کیونکہ عموماً بچے چاکلیٹ پسند کرتے ہیں۔ کم میٹھے والی چاکلیٹ استعمال کریں۔
- ☆ ناشتے میں زرعی اجناس یا دلیہ ملا دودھ دیں۔ مارکیٹ میں موجود سیریلز میں سے خاص طور پر جانوروں اور کھلونوں وغیرہ کی شکل میں بنائے گئے سیریلز جو کہ بچوں کو لبھاتے ہیں، کا انتخاب کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ بہت سی میٹھی اشیاء میں دودھ شامل ہوتا ہے جیسا کہ کھیر، آئس کریم اور فروٹ کریم وغیرہ تاہم ان چیزوں کا استعمال کبھی کبھار اور محدود ہونا چاہیے۔

☆ دودھ سے بنی متبادل اشیاء کے انتخاب اور ان کی تیاری کے مراحل میں بچوں کو شامل رکھیں۔

خوراک چبا کر کھانے کی ترغیب دیں

لوگوں کی یہ عام عادت بن گئی ہے کہ دوسرے کام مثلاً ٹی وی دیکھتے ہوئے یا گفتگو کرتے ہوئے وہ بازاری اشیاء بھی کھاتے رہتے ہیں۔ کھاتے وقت کسی دوسری طرف توجہ رکھنے سے ہاضمے سے متعلق مسائل پیدا ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں صحت اور پڑھائی دونوں متاثر ہوتی ہیں۔ آپ کے شکم کو خوراک ہضم کرنے کے لیے خون کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن جب یہی خون ٹی وی دیکھتے ہوئے یا گفتگو کرتے ہوئے دماغ کی طرف اپنا رُخ موڑ لے گا تو خوراک ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہو سکے گی۔ توجہ ہٹنے سے آپ کو احساس نہیں ہوگا کہ آپ سیر ہو چکے ہیں۔ لہٰذا کم کھانے یا زیادہ کھا جانے کی کیفیت رہے گی۔

بچوں کو کھانا کھاتے وقت صرف کھانے پر توجہ دینے کی تعلیم دیں اور اس کی اہمیت کو واضح کریں۔ اُنھیں خوراک کو اچھی طرح چبانے کی تعلیم دیں۔ یہ عمل اُنھیں خوراک کو بہتر طریقے سے ہضم کرنے کے قابل بناتا ہے اور اس طرح خوراک سے زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کھانا کھانے کے دس اُصول درج ذیل ہیں آپ انھیں اپنے بچوں کو سکھلا سکتے ہیں:

۱- کھانے سے پہلے بسم اللہ پڑھیں۔
۲- خاموشی سے کھانا کھائیں۔
۳- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔
۴- کھانے کے دوران گفتگو نہ کریں اور ٹی وی نہ دیکھیں۔
۵- ہر نوالے کو دیکھ کر اور لطف اندوزی کے ساتھ کھائیں۔
۶- نوالے کو آہستگی اور احتیاط سے چبائیں۔
۷- اُتنا کھائیں جتنا آپ بآسانی کھا سکیں۔
۸- بھوک رکھ کر کھائیں، پیٹ کو لبالب نہ بھریں۔
۹- کھانے کے بعد کلی کریں۔
۱۰- 20 منٹ آرام کریں تاکہ جو کھایا ہے وہ ہضم ہو جائے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پانی ہم سب کے لیے نہایت ضروری ہے

پانی آپ کے بچے کی زندگی کے تمام پہلوؤں کو اُجاگر کرنے کے لیے بہترین ذریعہ ہے۔ اگر مجھ سے پانی کی اہمیت کے بارے میں پوچھا جائے تو میں یہی تجویز کروں گا کہ بچوں کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے۔ پانی آپ کے دماغ کے خلیوں کو آکسیجن مہیا کرتا ہے اور زہریلے مادے جسم سے خارج کرتا ہے جس سے جسم کے تمام نظام بہتر طور پر کام کرتے ہیں۔ اگر آپ کو نیند محسوس ہو رہی ہے تو پانی آپ کو جاگنے میں بھی مدد دے گا۔ پانی نظام ہضم کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جس سے خوراک سے زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کام کی بات

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ ایک دن میں 8 سے 10 گلاس پانی پیئے۔ موسم گرما میں اور ورزش کے دوران اس سے زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو اس کا احساس نہیں ہوتا کہ وہ پانی کی صحیح مقدار پی رہے ہیں یا نہیں۔ وہ دوسری سرگرمیوں میں اتنے مگن ہوتے ہیں کہ اکثر پانی پینا بھول جاتے ہیں جس سے پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورتحال میں خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور دماغ کو آکسیجن کی سپلائی کم ہو جاتی ہے۔

لہٰذا دیگر باتوں کے علاوہ بے توجہی اور نہ پڑھنے جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ مناسب مقدار میں پانی نہ ملنے کی وجہ سے قبض کی بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آیا آپ کے بچے مناسب مقدار میں پانی پی رہے ہیں؟ اُنھیں اس بات پر راضی کریں کہ وہ ہر وقت اپنے ساتھ پانی کی بوتل رکھیں۔ اور اُن سے پوچھتے رہیں۔ اس مقصد کے لیے آپ ایک چارٹ استعمال کر سکتے ہیں جس پر لکھا ہو کہ ”زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔“

زیادہ پانی پینے سے آپ کے بچے کو لازمی طور پر پیشاب کھل کر آئے گا اور پیشاب کا رنگ بھی صاف ہوگا اور یہ ایک اچھی علامت ہے کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ تمام جراثیمی مادے مکمل طور پر خارج ہو رہے ہیں۔ اُنھیں بتائیں کہ اگر اُن کے پیشاب کا رنگ گہرا ہے یا تیز بدبودار ہے تو یہ مناسب مقدار میں پانی نہ پینے کی وجہ سے ہے۔

محکم دلائل سے مزین.متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ورزش کرنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ سانس لینا

کیا بچوں کو معلوم ہے کہ سانس لینے کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

جس طرح سانس لینے کا عمل (نظامِ تنفس) ہماری بقا کے لیے از حد ضروری ہے اسی طرح یہ جاننا کہ سانس لینے کا صحیح اور غلط طریقہ کیا ہے، بھی بہت اہم ہے۔ ہمارا جسم کرسی پر بیٹھے رہنے، ڈیسک پر جھک جانے اور کمپیوٹر پر ہر وقت کام کرنے جیسی سرگرمی کے لیے نہیں بنا۔ یہ ہمارے طرزِ زندگی ہی کا نتیجہ ہے کہ ہمارے سانس لینے کا عمل (عمل تنفس) برائے نام ہی رہ گیا ہے۔ جس کی وجہ سے آکسیجن ہمارے دماغ اور جسم کے دوسرے حصوں کو ٹھیک طرح سے نہیں پہنچ پاتی۔ نامناسب عمل تنفس ذہنی دباؤ کا باعث بنتا ہے اور قوتِ مدافعت کو کمزور کرتا ہے۔

اس ضمن میں آپ سب سے پہلے بچوں کو یہ بتائیں کہ وہ ناک کے ذریعہ سانس لیں اور دوسرے یہ کہ سینے کی بجائے پیٹ کو استعمال کریں۔ اگر آپ کبھی سات سال سے کم عمر کے بچوں کا، جبکہ وہ سو رہے ہوں، مشاہدہ کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ عمل تنفس کے دوران اُن کا پیٹ اوپر نیچے حرکت کرتا ہے۔ دراصل وہ اُس وقت عمل تنفس کے بہترین طریقۂ کار کا مظاہرہ کر رہے ہوتے ہیں۔

عمل تنفس کی جانچ کے لیے ایک کھیل

درست سانس کیسے لیا جاتا ہے؟

کیا آپ اس بات کی وضاحت چاہیں گے؟ تو تیار ہو جایئے۔ گہرا سانس لیجیے، بہت گہرا سانس..... کیا آپ نے محسوس کیا کہ آپ کا سینہ پھول گیا؟ اگر آپ کا جواب اثبات میں ہے تو آپ بھی اُن لوگوں میں سے ایک ہیں جو کہ غلط طریقے سے سانس لینے کے عادی ہیں۔

دوبارہ کوشش کیجیے۔ خیال رہے کہ آپ کا سینہ بے حرکت رہے اور ہوا اندر لے جاتے وقت آپ کا "پیٹ" پھولنا چاہیے۔ اور ہوا خارج کرتے وقت آپ کا "پیٹ" سکڑنا چاہیے۔ بالکل ایک غبارے کی طرح کہ جب اُس میں ہوا بھری جاتی ہے تو وہ پھولتا ہے اور اگر ہوا نکال دی جائے تو سکڑ جاتا ہے۔ یہ اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ لگتا ہے، آپ کو کچھ مدد کی ضرورت ہے تو آپ اپنا ہاتھ ناف پر

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

رکھیے اور آہستگی سے پیٹ کی حرکت کے ساتھ اپنے ہاتھ کو بھی حرکت دیجیے۔

اس طریقے سے سانس لینے کا فائدہ یہ ہے کہ جب پیٹ پھولتا ہے، تو آپ کی آنتیں اور دیگر اندرونی اعضاء اپنی جگہ سے حرکت کرتے ہیں اور پھیپھڑے مکمل طور پر پھول جاتے ہیں۔ اس طرح زیادہ سے زیادہ ہوا آپ کے جسم میں داخل ہوتی ہے۔ پھیپھڑوں میں جتنی زیادہ ہوا داخل ہوگی اُتنی ہی زیادہ آکسیجن خون میں شامل ہوگی۔ یعنی جسم کے دوسرے حصوں اور دماغ کو زیادہ آکسیجن مہیا ہوگی جس سے دماغ بہتر طور پر کام کرے گا۔

گہرے سانس لینے کے بہت سے فوائد ہیں۔ ایک تو یہ کہ آپ گھبراہٹ پر قابو پا سکتے ہیں۔ جب لوگ مشکل میں ہوتے ہیں مثلاً جب اُنھیں امتحان دینا ہوتا ہے یا سامعین کے سامنے تقریر کرنی ہوتی ہے تو وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور سینے کے ذریعے چھوٹے چھوٹے سانس لینا شروع کر دیتے ہیں۔ نفسیاتی طور پر آکسیجن کی کمی خوف زدہ ہونے اور بھولنے جیسی علامات کو جنم دیتی ہے۔ شاید آپ کو وہ وقت یاد ہو کہ جب آپ کو کوئی امتحان دینا تھا یا تقریر کرنی تھی تو اُس وقت آپ بالکل خالی الذہن ہو گئے تھے۔ اُس کی وجہ بھی یہی آکسیجن کی کمی تھی۔

آئندہ اگر کبھی بھی آپ کے بچے کے ساتھ غیر حاضر دماغی کا مسئلہ ہو اور وہ مشکل، ذہنی دباؤ یا گھبراہٹ کا شکار ہو تو اُس کی توجہ عمل تنفس کی طرف مبذول کروائیں اور اُسے متواتر اور آہستہ آہستہ پیٹ کے ذریعے گہرے سانس لینے کے لیے کہیں۔

چند ہی سانسوں میں ذہنی دباؤ رفع ہو جائے گا اور خیالات کی پاکیزگی لوٹ آئے گی۔ کوشش کیجیے یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے یہ تو ایک بچہ بھی کر سکتا ہے۔

ورزش کو معمول بنائیں

آپ یہ تو یقیناً جانتے ہوں گے کہ ورزش آپ اور آپ کے بچوں کے لیے کتنی مفید ہے؟ لیکن شاید آپ کو اس بات کا اندازہ نہیں کہ یہی ورزش کرنے کا عمل آپ کے بچے کے لیے کتنا اثر انگیز ہو سکتا ہے۔ اُن کی صحت پر بھی اور اُن کی تعلیمی کارکردگی پر بھی۔ مائیں اس بات کی ہر ممکن کوشش کرتی ہیں کہ اُن کے بچے کسی بھی طرح بیمار نہ پڑیں۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ وہ بچے جو بلا ناغہ ورزش کرتے ہیں، الرجی اور سردی وغیرہ اُن پر بہت کم اثر انداز ہوتی ہے اور اُن کی تعلیم کا حرج بھی بہت کم ہوتا ہے۔ اسی طرح اُن

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کے موٹاپے اور ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کا امکان بھی بہت کم ہوتا ہے۔ عمل تنفس کی بدولت خون کے بہاؤ میں اضافے کے نتیجے میں زیادہ سے زیادہ آکسیجن پورے جسم میں داخل ہوتی ہے خاص طور پر دماغ میں۔ اس عمل سے جراثیمی اور فاضل مادے بھی خارج ہوجاتے ہیں اور بچے تروتازگی اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ورزش کرنے سے حاضر دماغی اور یادداشت کی صلاحیت پروان چڑھتی ہے۔

مزید برآں بہت سے بچے مسلسل تعلیمی دباؤ اور پڑھائی کی غرض سے زیادہ دیر تک گھر میں رہنے کی وجہ سے ذہنی پریشانی کا شکار رہتے ہیں۔ قدرت ہمیں ورزش جیسی نعمت سے ذہنی دباؤ ختم کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ ورزش کرنے سے جسم میں موجود اینڈروجن یعنی افیونی مادے خارج ہوجاتے ہیں اور پریشانی اور کاہلی دور ہوجاتی ہے۔ والدین اکثر اس الجھن کا شکار رہتے ہیں کہ اُن کے بچے موڈی کیوں ہیں؟ لہٰذا وہ دواؤں اور نفسیاتی ماہرین سے رجوع کرتے ہیں۔ حالانکہ بچوں کو تازگی دینے کے لیے اُنھیں صرف اور صرف روزانہ گھر سے باہر جا کر کھیل کود کی ضرورت ہوتی ہے۔

لہٰذا ضروری ہے کہ آپ کے بچے روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ کھیل کود میں صرف کریں۔ جبکہ ابتدائی کلاسز کے بچوں کے لیے دو گھنٹے کھیل کود ضروری ہے۔ باب نمبر 8 میں آپ کھیل کود کی اہمیت کے بارے میں مزید جان سکیں گے جس میں ورزش کے فوائد کے بارے میں بیان کیا گیا ہے۔ مگر فی الحال اتنا بتا دینا ہی کافی ہے کہ ورزش ایک ایسی سرگرمی ہے جو پھیپھڑوں اور دل کو حرکت میں رکھتی ہے۔

رسہ پھلانگنا، کرکٹ، بیڈمنٹن، فٹ بال، سکیٹنگ، دوڑنا، ٹینس وغیرہ الغرض ورزش کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ بس یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کا بچہ کس کھیل میں دلچسپی رکھتا ہے۔ اس طرح آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔

کام کی بات

ورزش نہ صرف آپ کے بچوں کے لیے مفید ہے بلکہ آپ کے لیے بھی اتنی ہی ضروری ہے۔ اگر ورزش کرنے میں آپ اُن کے ساتھ شامل رہیں تو اُنھیں اس سرگرمی کو زندگی کا لازمی حصہ بنانے میں مدد ملے گی بالکل اسی طرح۔ جیسے کہ آپ روزانہ دانت صاف کرتے ہیں اور نہاتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عملی مثال

ایک خاتون جو کہ ایک ہیلتھ کلب چلاتی ہیں، اپنے 15 سالہ بیٹے ووِک کے ہمراہ میرے پاس آئیں۔ ووِک پڑھائی میں دلچسپی نہیں لے رہا تھا۔ پڑھائی کے بجائے وہ اپنا زیادہ تر وقت ٹی وی دیکھنے اور انٹرنیٹ کی نذر کر دیتا تھا۔ زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے کا عادی ہو جانے کی وجہ سے اُس کے چہرے پر جا بجا مہاسے نکل آئے تھے اور اُس کا وزن بڑھ گیا جس کی وجہ سے وہ سستی اور کاہلی کا شکار ہو گیا۔ وہ خاتون اپنے بیٹے کی موجودہ حالت کی وجہ سے پریشان تھی۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اس بات سے بھی پریشان تھی کہ لوگ اُسے تنقید کا نشانہ بناتے کہ ایک عورت جو خود ایک ہیلتھ کلب چلاتی ہے اُس کا اپنا بیٹا کاہل اور سست کیوں ہے؟

اُس کے بیٹے سے تبادلہ خیال کرنے کے بعد میں نے یہ نتیجہ نکالا کہ نہ تو وہ قدرتی طور پر مسابقتی ذہن کا مالک تھا کیونکہ وہ کھیل کود میں دلچسپی نہیں لیتا تھا اور نہ ہی وہ ورزش کی غرض سے Gym جانے کے لیے تیار تھا۔ آخر کار اُس نے یہ انکشاف کیا کہ اُسے ڈانس میں دلچسپی ہے۔ لہٰذا میں نے اُس کی ماں کو اس بات پر قائل کر لیا کہ وہ اپنے بیٹے کو سکول ٹائم کے بعد ڈانس پروگرام میں داخل کروائے ایسا کرنے پر تو جیسے وہ لڑکا مکمل طور پر بیدار ہو گیا۔

اس سرگرمی میں حصہ لینے کے بعد اُسے جو مسرت حاصل ہوئی آپ اُس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ چند ہی ہفتوں میں وہ کئی کئی گھنٹوں ٹی وی کے سامنے بیٹھنے والا لڑکا روزانہ دو گھنٹے مزے سے ڈانس کلب میں گزارنے لگا۔ اُس کا وزن کم ہو گیا، جلد صاف ہو گئی اور اُس میں خود اعتمادی کا عنصر بڑھ گیا۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ اُس کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہو گئی۔ مگر اُسے ابھی بھی اپنی ماں کے ہیلتھ کلب میں کچھ وقت گزارنے میں دلچسپی نہیں ہے۔ اُس کی ماں کو اس بات کا کوئی رنج نہیں ہے کیونکہ اپنے بیٹے کو صحت مند اور خوش دیکھنے کی اُس کی جو خواہش تھی وہ پوری ہو چکی ہے اور لوگوں نے دونوں ماں بیٹے پر تنقید کرنا چھوڑ دیا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جسم کو پھیلانا

کسی قدر غیر فطری طرزِ زندگی کی وجہ سے ہمارے جسم عجیب وغریب انداز سے پھیل گئے ہیں حالانکہ یہ غیر فطری طرزِ زندگی ہمارے جسم کے لیے غیر موافق ہے۔ پٹھوں کا بھنچ جانا اور خون کی گردش میں کمی کی یہی وجہ ہے۔ لہٰذا ہمارے جسم میں موجود کئی کھرب خلیات کہ جن کی زندگی کا دارومدار آکسیجن پر ہے، وہ آکسیجن کے منتظر رہتے ہیں کیونکہ ان خلیوں کو آکسیجن کی کم مقدار مہیا ہوتی ہے۔ روزانہ اپنے جسم کو پھیلانا ایک ایسا عمل ہے جو آپ کے بچوں کے لیے سکول کی تعلیم کے دوران نہایت ضروری اور مفید ہے اور بالغ ہو جانے کے دوران بھی۔ ایسا کرنے سے نیند دور بھاگتی ہے، حاضر دماغی بڑھتی ہے اور ذہنی دباؤ اور تناؤ بھی کم ہوتا ہے۔

یوگا پاور

چند نہایت سادہ اور بنیادی قسم کی مشقیں جنھیں کسی بھی وقت کیا جا سکتا ہے:

۱- بازوؤں کو آسمان کی طرف پھیلانا

۲- کانوں کا کندھوں سے چھونا

۳- سر کو گھمانا

۴- دھڑ کو موڑنا

۵- ہاتھوں کو کمر کے پیچھے باندھنا اور اوپر دیکھنا

۶- پاؤں کے پنجوں کو چھونا

۷- پنجوں کے بل کھڑے ہونا

ہمارے جسم کو آرام کی بھی ضرورت ہوتی ہے

نیند اور آرام حقیقت میں پڑھائی کے لیے بہت ضروری ہیں۔ بعض بچے یہ خیال کرتے ہیں کہ دیر تک پڑھنے سے وہ زیادہ ذہین بن جائیں گے۔ لیکن حقیقت اس کے برعکس ہے جیسا کہ عام مشاہدہ ہے کہ بعض مرتبہ سرمایہ کاری کرنے پر بہت کم نفع حاصل ہوتا ہے، پڑھائی بھی اُن میں سے ایک ہے۔

پڑھائی کے دوران ذہن نئی معلومات کو حاصل کرنے کے لیے مصروفِ کار رہتا ہے اور کئی طرح کے نیوروٹرانسمیٹرز (اعصابی ریشوں سے نکلنے والا کیمیائی مادہ) کو خارج کر رہا ہوتا ہے۔ آرام کرنے سے دماغ کو نئی معلومات کو ترتیب دینے اور نیوروٹرانسمیٹرز کی سپلائی اور انھیں جمع ہونے کے لیے مناسب

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

وقت مل جاتا ہے ذرا اپنے سکول کے دنوں کی یاد تازہ کیجیے۔ جب آپ خود کو زیادہ سے زیادہ مطالعے کے لیے مجبور کرتے تھے تو ایک خاص وقت کے بعد کیا آپ کا ذہن تھکاوٹ اور سستی محسوس نہیں کرتا تھا؟ لیکن کچھ دیر آرام کر لینے کے بعد یا سونے کے بعد آپ خود کو پھر سے تروتازہ محسوس کرتے تھے۔

عملی مثال

ایک مرتبہ نویں جماعت کے لڑکے راہول نے مجھ سے پوچھا کہ سبق کو کس طرح یاد رکھا جائے؟ اُس نے مزید وضاحت کی کہ سکول کے علاوہ ایک دن میں وہ 8 گھنٹے پڑھتا ہے اور رات کو 5 یا 6 گھنٹے سوتا ہے۔

میں نے اُسے مشورہ دیا کہ صرف 2 یا 3 گھنٹے پڑھائی کرے اور اُتنا ہی وقت سونے کے لیے بڑھا دے۔ چند ہی دنوں کے دوران اُس نے حاضر دماغی کی صلاحیت میں اضافہ محسوس کیا اور چند ہی ہفتوں کے بعد اُس کی یادداشت میں بھی خاطر خواہ بہتری آئی۔ اور سکول میں بھی اُس کی کارکردگی اچھی ہوگئی۔

کتنے گھنٹے سونا چاہیے؟

درج ذیل جدول میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے کہ آپ کے بچے کو روزانہ کم از کم اور زیادہ سے زیادہ کتنی دیر سونا چاہیے:

عمر	نیند کے لیے درکار وقت
12 مہینے	14:30 گھنٹے
2 سال	13:00 گھنٹے
5 سال	11:00 گھنٹے
10 سال	10:00 گھنٹے
16 سال	08:30 گھنٹے

کام کی بات

چھوٹے بچوں کے لیے دن کے وقت ایک گھنٹے سے کچھ زیادہ سونا مناسب ہے اور نسبتاً بڑے بچوں کو (6 سال سے زائد) جہاں تک ممکن ہو دن کے وقت سونا نہیں چاہیے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عملی مثال

کچھ عرصہ پہلے 6 سالہ آریان کے والدین میرے پاس آئے۔ اُنھیں آریان سے برے برتاؤ اور تعلیم میں عدم توجہی کی شکایت تھی۔ پچھلے چند مہینوں سے وہ پُرتشدد اور باہمی عدم تعاون جیسی باتوں کا شکار ہو گیا تھا۔ اور اُنھیں آریان کے رویے میں تبدیلی کی وجوہات سمجھ میں نہیں آ رہی تھیں۔ مزید کھوج لگانے پر معلوم ہوا کہ اُس کا باپ اپنے ایک دفتری کام کی وجہ سے روزانہ رات کو دیر سے یعنی 10:30 بجے گھر لوٹتا تھا۔ آریان جو کہ روزانہ شام کو اپنے والدین کے ساتھ کچھ وقت گزارنے کا عادی تھا، اپنے والد کے انتظار میں دیر تک جاگنے لگا۔ اپنے والد کی آمد پر ہی وہ رات کا کھانا کھاتا اور 11:30 بجے تک یا اس سے بھی دیر میں سوتا تھا۔ اور صبح کو اُس کی ماں اُسے سکول جانے کے لیے 06:00 بجے اُٹھا دیتی تھی۔

میرے سامنے آریان کے بدلتے رویے کی وجہ بالکل واضح تھی۔ یعنی اُسے نیند کے لیے مناسب وقت نہیں مل رہا تھا۔ میں نے اُس کے والد کو قائل کیا اور کہا کہ وہ رات کو جلدی گھر آ جایا کرے اور اس کو یقینی بنائے کہ آریان کو 08:30 سے 10 گھنٹے تک سونے دیا جائے۔ ایسا کرنے سے آریان کے رویے اور پڑھائی میں عدم دلچسپی کا مسئلہ جلد ہی حل ہو گیا۔

ٹھیک طرح سے نیند پوری کرنے کی 10 تراکیب درج ذیل ہیں:

۱- سونے کے وقت بچوں کو ٹی وی ہرگز نہ دیکھنے دیں۔

۲- اس بات کو یقینی بنائیں کہ رات کا کھانا، سونے سے کم از کم 2 گھنٹے پہلے کھایا جائے۔

۳- سونے سے متعلق اوقات پر سختی سے عمل کریں۔

۴- سونے کے کمرے میں مکمل طور پر اندھیرا ہونا چاہیے۔

۵- سونے کے لیے بچوں کا لباس ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ ہونا چاہیے۔

۶- اگر بچوں کو نیند نہ آ رہی ہو تو انھیں ایک گلاس گرم دودھ پلائیں۔

۷- سونے سے پہلے بچوں کو ایسی اشیاء مت کھانے دیں جن میں شکر موجود یا میدہ موجود ہو۔ کیونکہ ایسی چیزیں خون میں گلوکوز کی مقدار کو بڑھا دیتی ہیں، جس کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۸- رات کے وقت اُنھیں ایسے مشروبات سے دور رکھیں جن میں ''کیفین'' شامل ہوتی ہے اور جس کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔

۹- بچوں کو دن کے وقت سونے نہ دیں۔ تاہم اگر دن کے وقت نیند آ رہی ہو تو 20 منٹ سے زیادہ نہ سونے دیں۔ بصورتِ دیگر وہ گہری نیند سو جائیں گے اور جب اُنھیں آپ جگائیں گے تو اُن پر غنودگی طاری رہے گی۔

۱۰- سونے سے پہلے بچوں میں کسی ہلکی پھلکی تفریح کی عادت ڈالیے، جیسا کہ پڑھنا، گرم پانی سے غسل کرنا یا پھر سکون بخش موسیقی سننا وغیرہ۔

حفظانِ صحت کے اُصولوں کو اپنائیں

کئی مرتبہ مجھے ایک سکول جانے کا اتفاق ہوا سکول کے ایک کمرے سے اکثر پسینے کی نہایت تیز بدبو آ رہی ہوتی تھی جس کی وجہ سے مجھ پر عموماً غشی طاری ہو جاتی تھی۔ ایسے مواقع پر میں یہ سوچ کر حیران ہوتا تھا کہ والدین اپنے بچوں کو حفظانِ صحت کے ضمن میں کیا تعلیم دے رہے ہیں؟ سیدھی سی بات ہے کہ کوئی بھی شخص کسی ایسے شخص کے پاس جانا یا ملنا پسند نہیں کرتا جس سے بدبو آ رہی ہو یا وہ پراگندہ ہو۔

خود کو صاف ستھرا رکھنے سے متعلق چند سادہ سی عادات اپنے بچوں کو سکھا دینے سے آپ اُنھیں اُن کے اساتذہ اور کلاس فیلوز کا منظورِ نظر بنا سکتے ہیں۔ شخصیت کو سنوارنے سے متعلق 5 باتیں جن کا آپ کے بچوں کو بھی علم ہونا چاہیے، درج ذیل ہیں۔

۱- باقاعدگی سے لباس تبدیل کریں

چونکہ بچے جسمانی طور پر زیادہ مستعد ہوتے ہیں اس لیے اُن میں پسینہ خارج کرنے کا رجحان نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ باقاعدگی سے لباس تبدیل کیا کریں اور یہ کہ زیرِ جامہ جیسے کہ موزے روزانہ تبدیل کریں۔ سکول سے واپسی پر جتنی جلدی ہو یونیفارم اُتار دیں۔ سکول یونیفارم کے دو سیٹ ہونے چاہئیں تاکہ بچے روزانہ دُھلا ہوا یونیفارم پہن سکیں۔

۲- جوتوں اور اپنے پاؤں کو ہوا لگنے دیں

سکول کے جوتے الگ ہونے چاہئیں اور سکول سے واپسی پر انھیں فوراً اُتار دینا چاہیے تاکہ وہ اگلے روز کے لیے بدبودار نہ رہیں۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ جوتوں اور موزوں کی صفائی باقاعدگی سے کی جائے۔ بچوں کے پاؤں باقاعدگی سے دھونے چاہئیں اور پاؤں کی انگلیوں کے مابین خلاء کو اچھی طرح خشک کیا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جانا چاہیے کیونکہ انگلیوں کے خلاء میں بیکٹیریا وغیرہ جمع ہوتے ہیں جو کہ پاؤں کی بدبو کا باعث بنتے ہیں۔ پسینے کو جذب کرنے اور بدبو کو دور کرنے کے لیے جوتوں کے اندر فٹ پاؤڈر (Foot Powder) کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۳-موسم گرما میں خصوصاً باقاعدگی سے نہائیں

12 یا 13 سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد بچوں کے پسینے سے ناخوشگوار بدبو آتی ہے خصوصاً گرمیوں میں۔ جس کی وجہ سن بلوغت میں ہارمونز کا اخراج ہوتا ہے۔ بچوں کو روزانہ نہانے کا عادی بنائیں اور پسینہ جذب کرنے کے لیے بغلوں میں پاؤڈر کے استعمال کی ترغیب دیں۔

۴-بالوں کی حفاظت

بچوں کو باقاعدگی کے ساتھ شیمپو کے استعمال کی ترغیب دیں تاکہ بالوں اور اُن کی جڑوں میں موجود میل اور جلد کے مردہ خلیات دور ہو جائیں۔ بالوں میں چمک پیدا کرنے اور انھیں خوشبودار رکھنے کے لیے قدرتی تیل کا باقاعدہ استعمال ضروری ہے۔

۵-دن میں دو بار دانتوں کو برش کریں

اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے دو بار، ایک بار صبح جاگنے کے بعد اور ایک بار رات کو سونے سے پہلے دانتوں کو برش کریں۔ برش کرنے سے پہلے دانتوں میں خلال کرنے اور ہمیشہ کھانے کے بعد کلی کرنے کی ترغیب دیں۔

کام کی بات

حفظانِ صحت کے اُصولوں کو نظر انداز مت کریں۔ اسے خشک موضوع نہ سمجھیں۔ بچوں میں اس موضوع سے متعلق دلچسپی پیدا کرنے کے لیے میں نے ایک کارٹون کردار (High Genic) تخلیق کیا ہے۔ آپ بچوں کو اس کردار کے حوالے سے بتائیں۔ آپ اس کردار کو اس سائیٹ پر بھی دیکھ سکتے ہیں:

www.jiva.com/hi-genic

صفائی سے متعلق آیورویدک نظریہ

آیورویدک نظریہ ہمیں محض جاگنے، دانت صاف کرنے اور نہانے جیسے معمولات سے بہت آگے لے جاتا ہے۔ اس کے مطابق صبح کے معمولات کا رُخ نہایت عملی زندگی کی طرف مڑ جاتا ہے۔ آپ اپنے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کی اس طرف راہنمائی کریں۔ آپ کے بچے خود کو ایک ایسے باشعور انسان کی حیثیت سے پہچاننے لگیں گے جو 5 ذرائع سے اپنے ماحول سے باہمی ربط میں رہتا ہے۔ ان میں سے ہر ایک ذریعہ کو اچھی طرح سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ ان سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکیں۔ وہ ذرائع یہ ہیں:

۱- آنکھیں

جاگنے کے بعد بچوں کی آنکھوں میں پانی کے چھینٹے ڈالیے۔

۲- ناک

بچوں کو نتھنوں کے ذریعے آہستگی کے ساتھ ہوا باہر نکالنے کے لیے کہیں۔ وہ رات کو سونے سے پہلے اپنے نتھنوں میں ایک یا دو قطرے روغن بادام کے بھی ڈال سکتے ہیں اور ایک گہرا سانس لے سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے ناک کی نالی چکنی ہو جاتی ہے اور سونگھنے کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

۳- زبان

برش کرنے کے بعد بچے اپنی زبان کو کسی کھرچنی وغیرہ سے صاف کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے زبان پر موجود زہریلا مادہ (ama) دور ہو جاتا ہے۔

۴- کان

رات کو سوتے وقت بچے تھوڑی سی روئی کو سرسوں کے یا تلوں کے تیل میں بھگو کر اپنے کانوں میں رکھ سکتے ہیں اور صبح کو کانوں کو آہستگی سے صاف کر سکتے ہیں۔

۵- جلد

ایسے پانی میں اپنے بچوں کو غسل کروائیں جو کہ نہ تو زیادہ ٹھنڈا ہو اور نہ ہی زیادہ گرم ہو۔ ہمیشہ نباتاتی یا قدرتی کلینزز (Cleaners) کا استعمال کریں۔ کیمیائی اجزاء سے بنی مصنوعات ہرگز استعمال نہ کریں۔

بچوں میں خود شناسی پیدا کرنا

اس باب اور ''حصولِ علم کے اولین اُصول'' کا بنیادی مقصد یہی ہے کہ بچے خود اپنا خیال رکھنا سیکھ جائیں۔ والدین کو چاہیے کہ جب تک بچے خود اپنا خیال رکھنے کے قابل نہ ہو جائیں اُس وقت تک وہ بچوں کو بنیادی نوعیت کی باتیں بتاتے رہیں اور اُنھیں اس بات کی یاددہانی بھی کراتے رہیں کہ کس طرح ایک صحت مند زندگی گزارنی ہے۔

بچوں میں خودمختاری اور آزادی کا احساس بیدار کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اُنھیں

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

"Self-o-Meter" کے بارے میں بتائیں۔"Self-o-Meter" میری ذہنی اختراع ہے۔ میں نے اس تصور کو ایک سکول میں اپنے شاگردوں پر آزمایا ہے جنھوں نے اس تصور کو بہت مفید پایا۔ میں نے اُن کو اس کی وضاحت اس طرح کی کہ جیسے حرارت کو ماپنے کے لیے ''تھرمومیٹر'' اور سپیڈ کو ماپنے کے لیے ''سپیڈومیٹر'' ہوتا ہے۔ مگر ایسا کوئی آلہ نہیں ہے جس کے ذریعے ہم یہ جان سکیں کہ کسی خاص وقت میں ہم کیا محسوس کر رہے ہیں۔ لہٰذا میں اُن سے کہتا ہوں کہ "Self-o-Meter" ہی وہ فرضی آلہ ہے جسے ہم وقتاً فوقتاً اپنی حالت جاننے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً ہم یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ کسی خاص وقت میں ہم کتنے گرم یا سرد ہیں؟ ہمیں پیاس محسوس ہو رہی ہے یا نہیں؟ ہمیں بھوک تو نہیں لگ رہی؟ ہم تھک گئے ہیں، پریشان ہیں یا بے آرام ہیں؟ لہٰذا ہماری جو بھی حالت یا کیفیت ہوگی ہم اُسے "Self-o-Meter" کی مدد سے معلوم کر لیں گے اور اُس کا مناسب تدارک کریں گے یعنی اگر۔

پیاس لگی ہو..... تو..... پانی پئیں گے۔

نیند آ رہی ہو..... تو..... تھوڑا چل پھر لیں گے۔

بے آرام ہوں گے..... تو..... خود کو پھیلائیں گے اور اپنی سمت بھی تبدیل کر لیں گے۔

میں نے سکول کے بچوں کو اس طریقۂ کار کو اپنانے کی ترغیب دی ہے۔ بعض بچوں نے تو تاش کے پتے جتنے کاغذ پر ڈرائنگز بھی بنائی ہیں اور انھیں اپنے سامنے Desktop پر رکھ لیا ہے۔ وقتاً فوقتاً جب اُن کی نظر "Self-o-Meter" پر پڑتی ہے تو وہ یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ کیا محسوس کر رہے ہیں یا اُن کی کیفیت کیسی ہے؟ لہٰذا وہ اپنی کیفیت کے موافق عمل کرتے ہیں۔ اپنا خیال خود رکھنے کا یہ بہت دلچسپ طریقہ ہے۔ آپ بھی اس طریقے کو اپنے بچوں پر آزمائیے۔

خلاصہ

☆ بچوں کو متوازن زندگی گزارنے سے متعلق '5' اہم اُصولوں کھانا کھانے، سانس لینے، ورزش کرنے، آرام کرنے اور حفظانِ صحت کے اُصولوں کے بارے میں تعلیم دیں اس سے وہ خود کو توانا اور پُرجوش محسوس کریں گے۔

☆ غیر معیاری خوراک جیسے کہ میٹھا، میدہ، خوب تلی ہوئی اشیاء، additives اور کولڈ ڈرنک کو مکمل طور پر ترک کر دینے کی بجائے بچوں کو ان تمام چیزوں کے نقصانات کے بارے میں بتائیں تاکہ وہ شعوری طور پر ان اشیاء سے دور رہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ اپنے بچوں کو متبادل صحت بخش غذا بروقت مہیا کریں اور اُس کے فوائد کے بارے میں بتائیں تاکہ اُن میں خوراک استعمال کرنے کی عادات کے حوالے سے مثبت تبدیلی رونما ہو۔ اس کے علاوہ انھیں کھانے کی تیاری سے لے کر کھانا پیش کرنے تک کے تمام مراحل میں اپنے ساتھ شامل رکھیں۔

☆ آپ اپنے بچوں کو آہستہ آہستہ اچھی عادات اور بہتر طرزِ زندگی جیسے کہ عمل تنفس کے صحیح طریقۂ کار پر عمل کرنا، کھیل کود اور آرام کرنے کے معمولات میں توازن قائم رکھنا اور حفظانِ صحت کے اُصولوں پر عمل کرنے کی تعلیم دے کر ایک صحت مند اور متوازن تعلیمی زندگی کی طرف اُن کی راہنمائی کر سکتے ہیں۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

محکم دلیل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر۲

اپنے بچوں کو خود پر بھروسہ کرنا سکھائیں

والدین روزانہ، اپنے بچوں سے متعلق ہر قسم کے مسائل کے حل کے لیے میرے پاس آتے ہیں۔ کبھی مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ایک تین سالہ بچی اپنے کھلونے کسی کو نہیں دیتی۔ اور کبھی یہ شکایت کہ ایک اُنیس سالہ لڑکا، بورڈ کے امتحان میں دوبارہ ناکام ہو چکا ہے۔ لیکن ایک مشترک بات جو میں نے تمام واقعات میں دیکھی ہے، وہ بچوں کا اپنے والدین کی توقعات پر پورا نہ اُترتا ہے۔ اگرچہ یہ ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں سے بہتر توقعات وابستہ رکھیں۔ مگر مسئلہ یہ ہے کہ یا تو والدین کو اپنے بچوں کی قابلیت سے مکمل طور پر آگاہ ہی نہیں ہوتے یا پھر وہ یہ نہیں جانتے کہ بچوں کو، اُن میں موجود مخفی صلاحیتوں کا احساس کیونکر دلائیں۔

اس موجودہ باب میں، میں اُن تین اہم پہلوؤں پر اپنی توجہ مرکوز رکھوں گا کہ جنھیں سمجھنے کے بعد آپ کو صحیح طور پر یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آپ کے بچے میں واقعتاً کون سی صلاحیتیں موجود ہیں، اُن میں خود یقینی کی صلاحیت پیدا ہوگی اور نتیجتاً اُن میں خود اعتمادی پروان چڑھے گی۔

اپنے بچے کے مزاج یا اُس کی فطرت کو سمجھنا

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ تین کسان بھائی تھے۔ ایک دن ایک بہت خوبصورت بیج اُن کے ہاتھ لگا اور وہ اُسے بونے کے لیے کھیت کی طرف چلے۔ اُن میں سے ایک کسان نے بیج کو زمین میں دبایا مگر بیج ویسے ہی رہا، اُگا نہیں۔

دوسرا بھائی چلایا: "بیوقوف! کیا تمھیں خبر نہیں کہ اسے پانی کی ضرورت ہے وگرنہ یہ ہرگز نہیں اُگے گا۔"

اور اُس بھائی نے بیج پر پانی کا چھڑکاؤ کر دیا۔ تینوں بھائیوں نے چند دن انتظار کیا مگر وہ بیج اُسی طرح رہا جیسا کہ تھا۔ تب تیسرے بھائی نے اُنھیں ملامت کی اور کہا: "لگتا ہے کہ اتنے سالوں میں تم دونوں نے کاشت کاری کے متعلق کچھ نہیں سیکھا؟" "اس بیج کو اُگنے کے لیے کھاد کی ضرورت ہے۔" لہٰذا اُس نے قدرتی کھاد اُس پر ڈال دی۔ پھر کئی دن گزر گئے مگر پودا نہیں اُگا۔

قریب ہی بیٹھا ایک عقلمند بوڑھا آدمی ایک ہفتے سے زیادہ عرصے سے یہ سب کچھ دیکھ رہا تھا۔ آخر کار وہ بوڑھا شخص لنگڑاتا ہوا اُن تینوں کسان بھائیوں کے پاس آیا اور پوچھا:

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

''تم کیا کر رہے ہو؟''

''ہم اس بیج کو اُگانے کی کوشش کر رہے ہیں۔'' اُنھوں نے جواب دیا۔

''یہ کس قسم کا بیج ہے؟'' بوڑھے نے پوچھا۔

تینوں بھائی ایک دوسرے کا منہ تکنے لگے۔ اور کہا:

''ہمیں یہ خبر نہیں ہے کہ یہ بیج کس قسم کا ہے؟''

بوڑھا شخص حیران ہوا اور بولا:

''پھر تو یقیناً یہ بیج نہیں اُگے گا۔''

''ہر بیج ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے، لہٰذا اُسے بونے کا طریقہ بھی مختلف ہوتا ہے۔ جاؤ اور سب سے پہلے یہ دیکھو کہ وہ بیج کس قسم کا ہے تب ہی تم اس کو بو سکو گے اور اُس کی حفاظت کر سکو گے اور اُسے ایک خوبصورت درخت کی شکل میں دیکھ سکو گے۔''

بہت سے والدین کی کہانی جن سے میں ملتا ہوں، ان تین کسان بھائیوں کی کہانی سے مختلف نہیں ہوتی۔ وہ اپنے بچوں کی بہتر کارکردگی کے بارے میں اتنے فکرمند ہوتے ہیں کہ اُن کا دھیان اپنے بچے میں موجود صلاحیتوں کی طرف نہیں جاتا۔ بعض والدین کو اس بات کی سمجھ ہوتی ہے مگر وہ یہ نہیں جانتے کہ اپنے بچے کی ان منفرد صلاحیتوں کا پتہ کس طرح لگائیں؟ بچوں کی فطرت کو سمجھنے کے چند طریقے درج ذیل ہیں:

ہمہ جہت ذہانت کیا ہے؟

Mis، Multiple Intelligences ایک نظریہ ہے جو امریکن یونیورسٹی ہارورڈ کے ایک معلم "Howard Gardner" نے پیش کیا ہے۔ جو یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ''حقیقت میں ذہانت کی آٹھ اقسام ہوتی ہیں۔'' اس نظریے کو اُنھوں نے "Multiple Intelligences" یا MIs کا نام دیا ہے۔ یہ اقسام درج ذیل ہیں:

۱- جسمانی قابلیت/صلاحیت

اس سے مراد اپنے جسم کو باوقار انداز میں قائم رکھنا ہے۔ جیسے کہ جسمانی حرکات وسکنات کا مؤثر استعمال، کھیلوں میں حصہ لینا، اور تعمیری سرگرمیوں کو بروئے کار لاتے ہوئے چیزوں کو سمجھنا۔

۲- باہمی ربط کی قابلیت/صلاحیت

اس کا مطلب ''دوسروں کے ساتھ مؤثر انداز میں'' تعلق پیدا کرنا ہے۔ مثلاً معاشرتی مجالس میں

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حصہ لینا، لوگوں کی بات توجہ سے سننا اور اُن کے نقطۂ نظر کو سمجھنا اور دوسروں کے جذبات کی قدر کرنا۔

۳۔ منطقی قابلیت/صلاحیت

چیزوں کو عدد یا علاماتی اعتبار سے سوچنا، سمجھنا، اُنھیں مختلف نام دینا اور اُن کی درجہ بندی کرنا، اُنھیں ترتیب دینا، اُن میں تسلسل قائم کرنا۔ اور مدلل انداز میں سوالات کرنا۔ ان تمام باتوں کا تعلق منطقی قابلیت سے ہے۔

۴۔ لسانی یا زبان و بیان کی قابلیت/صلاحیت

اس کا مطلب ہے ''صحیح طور سے پڑھنا اور لکھنا، الفاظ کے ہجوں کی درستگی، مؤثر انداز سے بات چیت اور بحث کرنا اور ضرب الامثال کا استعمال کرنا'' وغیرہ۔

۵۔ بصری قابلیت/صلاحیت

ذہنی طور پر چیزوں کی منظر کشی کرنا، اُن میں رنگ بھرنا، بصری صلاحیت کہلاتا ہے۔

۶۔ موسیقی سے متعلق قابلیت/صلاحیت

مختلف قسم کے سازوں کو بآسانی سیکھنا اور اُنھیں بجانا، آواز کے اُتار چڑھاؤ، سُر اور لَے کے بارے میں جاننا اور کسی گانے میں استعمال کیے گئے مختلف سازوں کو پہچاننا۔

۷۔ باہمی رابطے کی قابلیت/خود آگہی کی صلاحیت

اکیلے کچھ دیر بیٹھنا اور خود پر پختہ بھروسہ رکھنا، زندگی کے مسائل کو زیر بحث لانا اور اپنے اندر موجود خوبیوں اور خامیوں کو جاننا۔ یہ تمام اُمور خود آگہی سے تعلق رکھتے ہیں۔

۸۔ قدرت سے متعلق قابلیت/صلاحیت

پالتو اور جنگلی جانوروں کا خیال رکھنا، مختلف اشیاء جمع کرنا اور انھیں ترتیب دینا، قدرتی ماحول سے لطف اندوز ہونا اور بیرونی سرگرمیوں میں مصروف ہونا۔

یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آپ کے بچے میں مذکورہ بالا آٹھ صلاحیتیں کس تناسب سے موجود ہیں۔ بعض صلاحیتیں زیادہ ہوتی ہیں اور بعض کم۔ لہٰذا یہ معلوم کر لینے کے بعد ہم اس بات کی وضاحت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں کہ کیوں چند بچے دوسری زبانوں کو سیکھنے کے دوران شاندار کامیابی کا مظاہرہ کرتے ہیں، جبکہ وہی بچے حساب کتاب کے معاملات میں کمزور ہوتے ہیں۔ یا یہ کہ کچھ بچے کھیل کود میں تو بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے جبکہ معاشرتی سرگرمیوں میں اُن کا کردار محدود ہوتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بعض اوقات والدین اس بات سے پریشان ہوتے ہیں کہ اُن کے بچے میں ''فلاں'' صلاحیت کی کمی ہے۔ لہٰذا وہ اُس خاص صلاحیت کو بہتر کرنے کے جنون میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور بچے میں موجود دیگر صلاحیتوں کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ تاہم یہ بات ذہن میں رکھیے کہ ہر صلاحیت کی سکول میں یا سکول سے باہر اپنی ایک اہمیت ہوتی ہے۔ لہٰذا بجائے اس بات سے پریشان ہونے کہ بچہ انگریزی میں کمزور کیوں ہے؟ والدین کو بچے میں موجود دوسری فطری صلاحیت کو بہتر بنانے کی طرف توجہ دینی چاہیے۔

بحیثیت ایک معلم، آپ پر بھاری ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ آپ اپنے بچے میں موجود فطری صلاحیتوں کو بھرپور انداز سے اُجاگر کریں۔ اگر آپ کو بچے میں کوئی مخصوص فطری صلاحیت دوسری صلاحیتوں کی نسبت زیادہ نظر آتی ہے تو آپ کو اُس مخصوص صلاحیت کی بڑھوتری کے لیے ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔ بصورتِ دیگر آپ کو بچوں سے اُن میں موجود صلاحیتوں کے اعتبار سے اُمیدیں وابستہ کرنی چاہیے۔

کام کی بات

MIs کے تصور کو فلم ''تارے زمین پر'' میں بہت خوبصورت انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ اپنے بچوں کے ساتھ یہ فلم دیکھئے اور فلم کے کردار ''اِشان'' میں موجود خوبیوں اور خامیوں کے بارے میں بچوں کے ساتھ تبادلۂ خیال کیجیے۔

اپنے بچے میں موجود مخصوص صلاحیت کو پہچاننا

اب جبکہ آپ MIs کے بارے میں قدرے جان گئے ہیں لہٰذا اب مناسب ہے کہ آپ ایک ٹیسٹ کے ذریعے سے یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے بچے میں کون سی فطری صلاحیت سب سے زیادہ ہے۔ کئی سکول، تعلیمی مشیر اور ویب سائٹ اس ٹیسٹ یعنی Mi ٹیسٹ کی سہولت فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح کی ایک تعلیمی ویب سائٹ "www.jiva.com/mitest" ہے۔

اگرچہ MI ٹیسٹ ہمیشہ حتمی نتائج نہیں دیتے مگر ان کی مدد سے ہمیں ایک بنیادی نقطہ مل جاتا ہے جو کہ بچے میں موجود صلاحیتوں کو سمجھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ MI ٹیسٹ ہر سال کچھ وقفوں سے لیا جائے چونکہ بچے مسلسل بڑھ رہے ہوتے ہیں لہٰذا بعض اوقات چند مخصوص صلاحیتیں وقت گزارنے کے ساتھ نمایاں ہونے لگتی ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ذہانت میں رابطہ پیدا

بچوں کی صلاحیتوں کو جاننے کا یہ عمل، تعلیمی لحاظ سے بہت اہم ہے۔ آپ اُن کی ''فطری صلاحیت'' اور ''سیکھنے کے عمل'' کو ''باہم مربوط'' کر دیں۔ ایسا کرنے سے اُن کی دلچسپی اور نئے عنوانات اور چیزوں کو سمجھنے اور ذہن نشین کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوگا۔ مثال کے طور پر اگر آپ بچے میں ''تخیلاتی'' صلاحیت بہت زیادہ ہے اور اُسے ڈرائنگ کا شوق بھی ہے تو وہ ''تاریخ'' سے متعلق نئی باتوں اور ''عنوانات'' کو اُن کی ''منظر کشی'' کر کے یا اُن کے بارے میں ''رنگدار پنسلوں'' سے لکھ کر اُنھیں بہتر طور پر سمجھ یا سیکھ سکتا ہے۔ اسی طرح اگر آپ کے بچے میں ''لکھنے کی صلاحیت'' موجود ہے تو آپ اُس کو ''ڈائری'' لکھنے کی ترغیب دے سکتے ہیں یا پھر ''فزکس'' کی کلاس میں جو کچھ سیکھا ہے تو اُس کے متعلق کوئی ''نظم'' لکھنے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

اسی طرح ''منطقی صلاحیت'' کے حامل بچے ''معاشرتی علوم'' کے مضمون سے کچھ ''عنوانات'' منتخب کر کے اُن ''واقعات'' کی وضاحت ''بذریعہ گراف'' اور "Equation" کر سکتے ہیں۔

عملی مثال

ایک مرتبہ تیرہ سالہ لڑکی سمرینہ کا والد جو کہ بہت زیادہ رنجیدہ تھا، میرے پاس اپنے مسائل کے حل کے لیے آیا۔ سمرینہ نے بلاشبہ خوب محنت کی مگر وہ ''ریاضی'' کے مضمون میں بہتر کارکردگی نہ دکھا سکی۔ اس بات سے نہ صرف اُس کے گریڈز متاثر ہو رہے تھے بلکہ وہ ''خود اعتمادی'' بھی کھو رہی تھی۔

والدین کو پریشانی لاحق ہوئی کہ اُنھیں کیا کرنا چاہیے۔ میں نے سمرینہ کے والد کو سمجھایا کہ ریاضی کے مضمون میں اچھے نمبر لینے کے لیے سمرینہ پر دباؤ ڈالنا نامناسب ہوگا اور یہ کہ اُس کا کوئی خاطر خواہ نتیجہ بھی نہیں نکلے گا۔ کیونکہ اُس کی منطقی صلاحیت کمزور ہے۔ اور سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ بے جا دباؤ کی صورت میں وہ شدید مایوسی کا شکار ہو سکتی ہے۔ لہٰذا دباؤ ڈالنے کی بجائے والدین کو سمرینہ سے اُس کے ''طبعی رجحان'' کی مناسبت سے اُمیدیں وابستہ کرنی چاہئیں۔ اور اب مجھے یہ بتاتے ہوئے خوشی محسوس ہو رہی ہے کہ آخر کار سمرینہ کے والدین نے اُس پر دباؤ ڈالنا ترک کر دیا تھا اور وہ سمرینہ کی انگلش اور تخلیقی صلاحیت خصوصاً مصوری میں شاندار کامیابی کی وجہ سے بہت خوش ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

''کثیر الفطرت'' ہونے سے کیا مراد ہے؟

بچوں میں موجود صلاحیتوں کو معلوم کرنے کا ایک اور پیمانہ/طریقہ(Multiple Nature) یا ''کثیر الفطرت'' ہے جو کہ میں نے وضع کیا ہے"Multiple Nature" یاMN ایک ایسی ''بنیادی چیز'' ہے جو اس بات کی وضاحت کرتی ہے کہ ''لوگ اپنی صلاحیتوں کے موافق کس طرح کوئی عمل کرتے ہیں؟''

(9) نو مخصوص فطرتیں/ خصائل، جو کہ ہر شخص میں پائی جاتی ہیں، درج ذیل ہیں اورMIs کی طرح کچھ خصائل زیادہ مضبوط ہوتے ہیں اور کچھ کمزور ہوتے ہیں۔

۱- ہمدردانہ یا تحفظ فراہم کرنے کی فطرت(Protective)

ہمدردانہ فطرت کے حامل افراد میں دوسروں کو تحفظ فراہم کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے جیسے کہ انسانوں اور جانوروں سے ہمدردی کرنا اور اپنے ماحول اور تہذیب کی بقا کے لیے جدوجہد کرنا وغیرہ۔

۲- دوسروں کو تعلیم دینے کی فطرت(Educative)

ایسی خصلت یا فطرت جو دوسروں کو تعلیم دینے اور سکھانے کے عمل کی طرف مائل کرتی ہے۔

۳- انتظامی فطرت(Administrative)

کسی کام کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کی صلاحیت رکھنا اور انتظامی اُمور میں دلچسپی لینا، اسی خصلت کے زیر اثر ہوتا ہے۔

۴- تخلیقی فطرت(Creative)

افراد میں تخلیقی رجحان کا پایا جانا۔

۵- علاج معالجے میں معاونت کی فطرت(Healing)

دوسروں کی شفایابی کے لیے معاون اور مددگار رہونا۔

۶- تفریحی فطرت(Entertaining)

دوسروں کی دلچسپی اور دل جوئی کا سامان پیدا کرنا۔

۷- عطا اور عنایت اور فطرت(Providing)

لوگوں کے کام آنا اور خدمت کرنا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۸-کاروباری فطرت (Entreprenurial)

کاروباری رجحان رکھنا۔

۹-مہم جوئی کی فطرت (Adventurous)

مشکل سے مشکل کام کرنے کی صلاحیت رکھنا۔

"Multiple Natures" کے طریقۂ کار کے ذریعے آپ کو خاص طور سے یہ معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے کہ مستقبل میں آپ کے بچے کے لیے کس شعبے کا انتخاب موزوں رہے گا۔ مثال کے طور پر وہ بچے جن میں ''علاج معالجے'' کی فطرت پائی جاتی ہے، وہ اچھے ڈاکٹر، نرس، یا پھر ''ماہر معالجات'' بن سکتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ بچے جن کو دوسروں کی صحت سے کوئی دلچسپی نہ ہو اور اُنھیں مندرجہ بالا شعبوں میں دھکیل دیا جائے تو وہ عمر بھر مایوسی کا شکار رہتے ہیں۔ اسی طرح اگر آپ یہ دیکھیں کہ آپ کے بچے میں ضرورت کے وقت دوسروں کے کام آنے کا فطری جذبہ موجود ہے تو اُن کے لیے کسٹمر سروس جیسے کہ فلائیٹ اٹنڈنٹ، ہوٹل گیسٹ مینیجر، شیف، ہیومن ریسورس ایگزیکٹو وغیرہ کا انتخاب نہایت موزوں رہے گا۔ جب وہ بچہ جس میں دوسروں کو تحفظ فراہم کرنے کا جذبہ موجود نہ ہو اور وہ وکیل بن جائے تو یہ اُس کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔

کام کی بات

''اگر آپ کے بچے میں تمام MIs اور MNs موجود ہیں تو یہ ایک اچھی علامت ہے کیونکہ ان تمام خوبیوں کا مالک بچہ ایک نہایت منفرد شخصیت بن سکتا ہے۔ لہٰذا ''جیوا کیریئر ٹیسٹ'' نہ صرف یہ کہ آپ کے بچے میں موجود MIs اور MNs کی نشان دہی کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے بلکہ بچے کی طبیعت کے موافق مختلف شعبوں کے انتخاب کی طرف راہنمائی بھی کرتا ہے۔''

اکثر والدین یہی چاہتے ہیں کہ اُن کے بچے صرف روایتی شعبوں جیسے کہ ڈاکٹر، وکالت، انجینئرنگ اور اکاؤنٹینسی کا انتخاب کریں، جب کہ اُن کے بچے قطعاً مختلف تصورات کے حامل ہوتے ہیں۔ یعنی کچھ بچے فیشن ڈیزائنر بننا چاہتے ہیں، کچھ کارٹونسٹ، بعض میڈیا میں جانا چاہتے ہیں یا پھر گلوکار اور اداکار بننا چاہتے ہیں۔ جبکہ والدین مجھ سے یہ چاہتے ہیں کہ میں اُن کے بچوں کو سمجھاؤں۔

ملاقاتوں کے دوران میں نہ تو والدین کی طرف داری کرتا ہوں اور نہ ہی بچوں کی۔ میں صرف

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کا MIs اور MNs ٹیسٹ لیتا ہوں، اور اس کے بعد یہ کہتا ہوں کہ بچہ یہ خود دیکھے کہ کیا اُس کی اپنی فطرت ان شرائط پر پوری اُترتی ہے جو مذکورہ بالا شعبوں کے انتخاب کے لیے ضروری ہیں؟ بعض بچے ''نفی'' میں جواب دیتے ہیں اور بعض کا جواب ''اثبات'' میں ہوتا ہے۔ MIs اور MNs کے ذریعے بچے کی شخصیت کا تجزیہ کرنے کے بعد میں وضاحت کرتا ہوں کہ Musical Intelleigence کی بے پناہ صلاحیت رکھنا ایک الگ بات ہے جبکہ دوسروں کو تفریح بہم پہنچانا بالکل ایک الگ فطرت ہے۔ اداکاروں اور گلوکاروں کو اپنے فن کا مسلسل مظاہرہ کرنا ہوتا ہے۔ اور اگر بچوں میں دوسروں کو تفریح مہیا کرنے/خوش کرنے کے لیے فطری صلاحیت موجود نہ ہو تو روزانہ اور ہر بار سٹیج پر جانے سے گھبرائیں گے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ اُنھیں انجینئرنگ کا شعبہ اختیار کرنا چاہیے۔ اس طریقۂ کار سے فیصلہ کرنے کے عمل کے دوران ''انائیت'' کا عنصر باقی نہیں رہتا۔ اس طرح زیادہ مثبت نتائج حاصل ہوتے ہیں مگر بنیادی نقطہ یہی ہے کہ بچے کے MIs اور MNs کو پہلے معلوم کیا جائے۔

عملی مثال

تین سال قبل چینئی میں ایک بہت بڑی آئی ٹی کمپنی کا فنانس کنٹرولر اپنے سولہ سالہ بیٹے 'کامران' کے معاملے میں میرے پاس آیا جسے وہ چارٹرڈ اکاؤنٹنٹ بنانا چاہتا تھا۔ وہ کامران سے خاص طور پر اس بات پر ناراض تھا کہ وہ ریاضی کے مضمون میں کمزور تھا۔ اور یہ کہ وہ ایک ڈیزائنر بننا چاہتا تھا۔

میں نے کامران کا MI ٹیسٹ لیا جس سے یہ معلوم ہوا کہ اُس میں ''منطقی قابلیت'' اوسط درجے کی تھی مگر اُس کی بصری صلاحیت اور تخلیقی فطرت خاص طور پر بہت زیادہ تھی۔ بات واضح ہوگئی کہ والد کامران کو اپنی خواہش کے مطابق دیکھنا چاہتا تھا۔ کامران کی منفرد فطرت کے مطابق کسی موزوں شعبے کے انتخاب میں اُس کی مدد کرنے کی بجائے، باپ اُس پر اپنی خواہش مسلط کرنا چاہتا تھا۔ کچھ بحث ومباحثے کے بعد میں نے کامران کے والد کو قائل کرلیا کہ وہ اپنی سوچ کو بدلے اور اپنے بیٹے کو گرافک ڈیزائننگ کے شعبے میں آنے کا موقع دے۔ لہٰذا وہ راضی ہوگیا۔ آج اُس کا بیٹا انڈیا کے ایک معروف ڈیزائننگ سکول میں زیرِ تعلیم ہے اور اپنا "Professional freelance Work" پہلے ہی مکمل کر چکا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کیا فطرت کو بدلنا ممکن ہے؟

میرے خیال میں سکول کے بچوں میں پائے جانے والے شدید تناؤ کے مسائل اور اُن میں خودکشی کے بڑھتے رجحان کی بنیادی وجہ صرف اور صرف والدین کا بچوں پر اپنی مرضی کو مسلط کرنا ہے۔ یہ کس طرح ممکن ہے کہ ناشپاتی کے درخت پر انجیر پیدا ہو جائیں؟ چاہے آپ کچھ بھی کر لیں، حقیقت یہی ہے کہ آپ کے بچے صرف اور صرف تب ہی ایک زیادہ کامیاب، پُرمسرت اور متوازن زندگی گزار سکتے ہیں جب وہ عین اپنی فطرت کے مطابق کام کریں گے۔

عملی مثال

میرٹھ سے ایک مرتبہ ایک خاتون اپنی گیارہ سالہ بیٹی ''اَنا'' کے معاملے میں میرے پاس آئی۔ اور کہا کہ میری بیٹی کی سکول میں کارکردگی اچھی نہیں ہے جبکہ اس کی دوسری بہن مضمون میں اس سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔

میں نے خاتون کو سمجھایا کہ ''سیب کا کینو کے ساتھ موازنہ کرنا'' عقلمندی نہیں ہے اور مجھے پورا یقین ہے کہ خود اَنا میں بھی حیرت انگیز قابلیتیں موجود ہوں گی۔ بات خاتون کی سمجھ میں آ گئی اور اُس نے اپنی بیٹی میں موجود خوبیوں کے بارے میں بتانا شروع کیا۔ خاتون نے اعتراف کیا کہ اَنا فطرتاً بہت زیادہ مددگار طبیعت کی مالک ہے اور ہر قسم کے گھریلو معاملات میں میرا ہاتھ بٹاتی ہے۔ پھر خاتون نے اپنی بیٹی کی دیگر صلاحیتوں، ڈانسنگ، گلوکاری، لطیفہ گوئی، نقالی کرنا اور یہ کہ کس طرح وہ لوگوں میں گھل مل جاتی ہے، کا ذکر کیا۔ لہٰذا چند ہی لمحوں بعد خاتون یہ بات پوری طرح سمجھ چکی تھی کہ اُس دونوں بیٹیاں ایک دوسرے سے قطعی مختلف ہیں اور قدرت نے اُن کو الگ الگ صلاحیتوں سے نوازا ہے۔

کام کی بات

یاد رکھیں کہ جب آپ اپنے بچوں کا ایک دوسرے سے موازنہ کرنا شروع کر دیتے ہیں تو دراصل غیر شعوری طور پر آپ اُن میں ''رقابت اور حسد'' جیسے جذبات اُبھار رہے ہوتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ موازنہ کرنے کی بجائے آپ ہر بچے میں موجود مخصوص صلاحیتوں کا اعتراف کریں اور اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

وہ معاملات جن میں MIs اور MNs کا علم ہونا نہایت ضروری ہے، درج ذیل ہیں:

۱۔ موزوں ترین نصابی اور غیر نصابی سرگرمیوں کے معلوم کرنے میں۔

۲۔ نہایت پختہ صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے ''سیکھنے کے عمل'' کو مزید بہتر بنانے میں۔

۳۔ درست تدریسی مضامین کے انتخاب میں۔ اور

۴۔ مستقبل میں اپنائے جانے والے موزوں ترین پیشے کے انتخاب میں۔

فطرت یا تربیت

اکثر اوقات والدین مجھ سے یہ سوال کرتے ہیں کہ کیا میرے بچے میں یہ تمام خصوصیات پیدائشی طور پر موجود ہیں یا کیا ان خصوصیات کو بچے میں پروان چڑھایا جاسکتا ہے؟ دونوں سوالوں کا جواب ''جی ہاں'' ہے۔ جدید سائنسی تحقیق اور قدیمی علم دونوں کی رُو سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ سب بچے چند مخصوص خداداد صلاحیتوں کے حامل ہوتے ہیں۔ ہمارا ماحول بھی ان صلاحیتوں کو مزید اُجاگر کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً اگر ایک بچے میں موسیقی سے متعلق بے پناہ پیدائشی صلاحیت موجود ہے اور اُسے کوئی ساز بجانا سکھلایا جائے یا موسیقی کی روایتی تعلیم دی جائے تو اُس کی یہ خداداد صلاحیت نہایت مثبت انداز سے مزید اُجاگر ہوگی۔

رویے یا اندازِ فکر کا بھی گہرا اثر پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک بچے کی یہ سوچ ہے کہ فلمی شاعری کرنے سے اُسے اپنی غربت ختم کرنے میں مدد ملے گی تو یہ اندازِ فکر اُس بچے میں موسیقی سے دلچسپی اور زبان و بیان میں مہارت پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا۔ خواہ اُس میں یہ دونوں خوبیاں پہلے سے موجود ہوں یا نہ ہوں۔ صرف اور صرف اپنے مقصد سے لگن بنیادی شرط ہے۔ جستجو کی قوت (Power of Passion) کے بارے میں ہم مزید باب نمبر 3 میں پڑھیں گے۔

آپ کے کرنے کا کام (Take Your Pick)

بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کے سلسلے میں دوسری بات یہ ہے کہ اُن کی پسند ناپسند کا خیال رکھا جائے اور اُنھیں انتخاب کا اختیار دیا جائے۔ اگرچہ بچے بچپن میں والدین ہی پر انحصار کرتے ہیں مگر آخرکار والدین یہی چاہتے ہیں کہ اُن کے بچے اپنی پڑھائی، اپنی خوراک اور کھانے کے نظام الاوقات کے معاملات میں والدین پر انحصار نہ کریں بلکہ از خود ان معاملات کے بارے میں ذمہ دارانہ فیصلہ کرنے کے قابل ہوجائیں۔ بجائے اس کے کہ والدین مسلسل اُن کی نگرانی کریں یا بار بار اُنھیں یاددہانی کراتے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

رہیں۔ بچے بھی اس بات کی شدید خواہش کرتے ہیں کہ وہ ہر کام اپنی مرضی سے سرانجام دیں۔ اور جب وہ کوئی کام ازخود کرتے ہیں تو وہ کامیابی اور فخر محسوس کرتے ہیں۔

البتہ حقیقی زندگی میں عموماً والدین یا اساتذہ ہی اُنھیں سب کام کرنے کے لیے کہتے ہیں مثلاً ''جاگ جاؤ، فلاں کپڑے پہنو، یہ غذا کھاؤ، فلاں سبق پڑھو وغیرہ''۔ لہٰذا بچوں کو خود سے کچھ کرنے کے مواقع کم ہی ملتے ہیں اور یہ بات دو طرح سے نقصان دہ ہے۔

پہلے تو یہ کہ بچے میں خود فیصلہ کرنے کی صلاحیت پیدا نہیں ہو پاتی۔ اور دوسرا نقصان یہ ہے کہ جب بچوں کو مسلسل دوسروں کی خواہشات پوری کرنے کے لیے کہا جاتا ہے تو وہ دوسروں پر انحصار کرنے لگتے ہیں اور جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں تو انھیں چھوٹے سے چھوٹا فیصلہ کرنے کے لیے بھی ہمیشہ دوسروں کی منظوری کا انتظار رہتا ہے۔ ''کون سی ٹائی پہنوں؟ کون سا صابن خریدوں؟ رات کے کھانے کے لیے کیا بناؤں؟ وغیرہ''

الغرض ایسی صورتحال میں کسی کے لیے بھی فیصلہ کرنے کا مرحلہ نہایت دشوار ہو جاتا ہے۔ لہٰذا میں والدین کو پہلے یہی صلاح دوں گا کہ آپ اپنے بچوں کو ''انتخاب کا اختیار'' دیں۔ چاہے معاملہ اوقات کو مقرر کرنے کا ہو، کپڑوں کے انتخاب کا یا پھر ہلکی پھلکی تفریح کا۔ اس بات کی بھرپور کوشش کی جائے کہ ہر موڑ پر بچوں کو بھی رائے دینے اور فیصلہ کرنے کا موقع فراہم کیا جانا چاہیے۔

10 دس ایسے ہی معاملات کہ جن میں آپ بچوں کو پسند یا ناپسند کا اختیار دے سکتے ہیں، درج ذیل ہیں:

۱- اُن کی پسند کے کھلونے یا گیمز۔

۲- رات کا کھانا جو انھیں پسند ہو۔

۳- اسکول لے جانے کے لیے اُن کی پسند کے سنیکس۔

۴- مخصوص کپ اور برتن وغیرہ جو انھیں پسند ہوں۔

۵- اُن کی پسند کے کپڑے۔

۶- کتابیں، جو وہ پڑھنا چاہیں۔

۷- چھوٹے موٹے گھریلو کام جو وہ کر سکتے ہوں اور جو انھیں پسند ہوں۔

۸- اُن کا پسندیدہ ٹی وی پروگرام۔

۹- گھر کے کمروں کی سجاوٹ میں اُن کی پسند ناپسند وغیرہ۔

۱۰- تحائف، جو وہ دوسروں کے لیے خاص موقعوں پر خریدنا چاہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عملی مثال

زیادہ عرصہ نہیں گزرا، گجرات سے ایک نوجوان جوڑا اپنے پانچ سالہ بیٹے ''عامر'' کو لے کر میرے پاس آیا۔ عامر بہت ذہین اور پھرتیلا تھا۔ وہ دونوں پریشان تھے کہ عامر کے ضدی پن اور غصے پر کس طرح قابو پایا جائے؟ اس ملاقات کے پندرہ منٹ گزرنے کے دوران ہی عامر نے یہ ضدی پن اور غصہ دکھانا شروع کر دیا۔ بند کمرے میں وہ خود کو ایک کرسی تک محدود نہ رکھ سکا اور اُس نے کمرے میں اِدھر اُدھر بھاگنا شروع کر دیا۔ بہت سی رنگین کتابیں اور کھلونے اُس نے الماری سے باہر کھینچ لیے۔ اُس کی ماں اُسے روکنے کے لیے اُس کے پیچھے دوڑ رہی تھی اور اُس کے خیال میں یہ بہت ہی نامناسب حرکت تھی۔ بچہ بہت مضطرب نظر آ رہا تھا اور چاہتا تھا کہ وہ ماں کے ساتھ باہر جا کر کھیلے۔ بچے نے شور مچانا شروع کر دیا۔ دونوں ماں باپ بدحواس اور مایوس نظر آ رہے تھے۔

اس خیال سے کہ اب تو کچھ کرنا چاہیے، میں بچے سے مخاطب ہوا اور کہا ''عامر لگتا ہے کہ تم باہر کھیلنا بھی چاہتے ہو اور کتاب پڑھنا بھی چاہتے ہو'' مجھے بتاؤ کہ آپ پہلے 5 منٹ کے لیے باہر جا کر کھیلو گے اور پھر کتاب پڑھو گے یا پہلے کتاب پڑھو گے اور پھر باہر جا کر کھیلو گے؟ وہ یک دم خاموش ہو گیا۔ اُس نے دونوں باتوں پر غور کیا اور نہایت محتاط انداز سے، پہلے باہر جا کر کھیلنے کو پسند کیا۔ پانچ، دس منٹ کے بعد وہ اپنی ماں کے ساتھ کھیل کر واپس آ گیا۔ اب اُس کے چہرے کے تاثرات یہ بتا رہے تھے کہ وہ کچھ کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ لہٰذا اُس نے ایک کتاب کو جو کہ وہ پہلے ہی نکال چکا تھا، خاموشی سے پڑھنا شروع کر دیا۔

دراصل ہوا یوں کہ جب اُسے انتخاب کا موقع دیا گیا، تو اس سے پہلے کہ اُس کے والدین خود اُس کے لیے کچھ منتخب کرتے (مثلاً اُس سے کہتے کہ بیٹھ جاؤ اور کتاب پڑھو، یا اُسے باہر کھیلنے کے لیے لے جاتے) اُس کی ذہنی کیفیت نہایت تیزی کے ساتھ بدل گئی اور وہ پُرسکون ہو گیا۔ یعنی اُس نے خود ہی ہمارے لیے ساری صورتحال کو بہتر کر دیا۔ اور میں پورے وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ بچے کی ذہنی کیفیت بدلنے کی واحد وجہ یہی تھی کہ اُسے ''فیصلہ کرنے کا اختیار'' دیا گیا تھا۔ اگرچہ میں نے صرف اُسے اُس کی مرضی اور پسند کو ظاہر کرنے کا موقع دیا تھا مگر دراصل ''حتمی فیصلہ'' بچے ہی کا تھا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اگر آپ اسی طرح روزانہ اپنے بچوں کو ان کی پسند اور ناپسند کے اظہار کا موقع دیں تو نہ صرف یہ کہ اُن کی قوت کی صلاحیت نہایت مثبت انداز میں بڑھے گی بلکہ اُن کا اپنی ذات پر اعتماد بھی بڑھے گا۔ مگر یہ ایک نئی عادت ہے جسے آپ کو اپنانا ہوگا۔

آپ کو یہ بات بھی معلوم ہونی چاہیے کہ بچوں کو انتخاب کا اختیار دینے سے بالآخر انھیں وہ کام کرنے میں بھی آسانی ہوگی جو آپ اُن سے کروانا چاہتے ہیں۔ اسی طرح بچوں میں یہ احساس بھی بیدار ہوگا کہ اُن کی رائے کو بھی اہمیت دی جاتی ہے اور اُن کی ضروریات کو پورا بھی کیا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ وہ کبھی کبھار آپ کے ساتھ بحث و مباحثہ کریں، مگر اس میں کوئی پریشانی والی بات نہیں ہے کیونکہ اس میں والدین اور بچوں، دونوں کا مفاد شامل ہے۔

کام کی بات

ایسے معاملات میں بچوں کو انتخاب کا اختیار مت دیں جو کہ حقیقتاً اُن کے لیے فائدہ مند نہ ہوں۔ ایسی صورت میں اُنھیں وہی منتخب کرنے پر زور دیں جو اُن کے مفاد میں ہو جبکہ تمام اختیارات حقیقت پسندانہ اور پُرکشش ہونے چاہئیں۔

زندگی تعلقات کا دوسرا نام ہے

بچوں میں خود اعتمادی کی تعلیم دینے کا تیسرا پہلو وہ ہے جس سے بچوں اور معاشرے میں موجود دوسرے لوگوں، خاندان کے افراد اور دوستوں سے نہایت مضبوط جذباتی تعلقات پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جب بچے اپنے اور دیگر معاشرتی تعلقات کے بارے میں مثبت انداز سے سوچتے ہیں تو زندگی میں اُن کے کامیاب ہونے کی اہلیت ڈرامائی انداز سے بڑھ جاتی ہے۔ ان تعلقات میں سب سے بنیادی تعلق یا رشتہ وہ ہے جو والدین اور بچوں کے مابین ہوتا ہے۔ اسی رشتے کی بدولت والدین بچوں سے فطری طور پر بے پناہ محبت کرتے ہیں۔

ایک خاتون نے حال ہی میں مجھے بتایا کہ وہ اپنے بیٹے سے بے پناہ محنت کرتی ہے۔ تاہم بیٹے کے بگڑ جانے کے خوف سے اُس خاتون نے پوچھا کہ اُسے اپنے بیٹے سے کتنا پیار کرنا چاہیے؟

میں نے جواب دیا کہ ''اس پیار کی کوئی حد نہیں ہونی چاہیے۔ آپ اُسے جتنی شفقت دے سکتی ہیں، دیں۔'' ساتھ ہی میں نے یہ وضاحت بھی کی کہ آپ اپنے بیٹے سے اپنی محبت کا اظہار کئی مؤثر طریقوں سے کر سکتی ہیں۔ سب سے زیادہ بنیادی چیز، جسمانی طور پر شفقت کا اظہار کرنا ہے۔ جیسے بغل

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

گیر ہونا، بوسہ لینا، ہاتھوں کو تھامنا وغیرہ۔ یہ باتیں بچوں کے ذہنوں پر نہایت گہرا تاثر چھوڑتی ہیں۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہے کہ وہ بچے جنھیں بچپن میں بے پناہ شفقت ملتی ہے، بڑے ہو کر وہ جذباتی طور پر خود کو زیادہ پُراعتماد اور مستحکم خیال کرتے ہیں۔ اور وہ خود بھی اپنے بیوی بچوں کے ساتھ نہایت گہرا تعلق اُستوار کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

مناسب تعریف کے ذریعے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں

جسمانی پیار کے علاوہ آپ بچوں کی ''تعریف'' کر کے بھی اُن سے اپنی شفقت کا اظہار کر سکتے ہیں۔ بات چاہے چھوٹی سی ہی کیوں نہ ہو آپ اُن کی مناسب تعریف ضرور کریں۔ مثلاً

''واہ تم نے بہت خوب گایا۔''

''تانیہ! تم نے گیند پکڑ لی۔ بہت خوب''

''منظر! تم نے کتاب مکمل پڑھ لی'' وغیرہ

تاہم آپ میں سے کئی والدین یہ جان کر حیران ہوں گے کہ حد سے زیادہ تعریف کرنے سے بچے کی شخصیت پر منفی اثر پڑتا ہے۔ ہے نا حیرانگی والی بات!

ہوتا یوں ہے کہ ابتداء میں جب آپ کسی بات پر حد سے زیادہ تعریف کرنے لگتے ہیں تو بچہ وہ کام محض آپ کی خوشی کے لیے کرتا ہے اور خود اُس کی دلچسپی اس میں شامل نہیں ہوتی۔ بعد ازاں آپ کی یا دوسروں کی غیر موجودگی میں جب وہ یہ دیکھتا ہے کہ اُس کی تعریف کرنے والا کوئی آس پاس نہیں ہے تو اُس کام کو دلچسپی سے نہیں کرتا۔ مثلاً سکول کا کام کرتے ہوئے معمات کا حل تلاش کرتے وقت، یا پھر کسی خدمت کو سرانجام دیتے وقت۔ لہٰذا آگے چل کر اس بات کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے کہ کہیں وہ اپنی تعریف سننے کا عادی نہ بن جائے۔ اور صرف وہی کچھ کرے جس سے اُس کی تعریف کی جائے، چاہے اس کے لیے اُسے جھوٹ ہی کیوں نہ بولنا پڑے۔

دوسرے یہ کہ بعض والدین بچوں کو خود سے ذرا دور رکھنے کے لیے ''جھوٹی تعریف'' کا سہارا لیتے ہیں۔ مثلاً کسی بچے نے ایک تصویر بنائی ہے جسے وہ اپنے والد کو دکھانا چاہتا ہے جبکہ اُس کا والد اخبار پڑھنے میں مصروف ہے۔ لہٰذا تصویر کو دیکھے بغیر ہی وہ یہ کہتا ہے کہ ''بہت خوب۔'' اگرچہ بظاہر اُس نے بچے کی تعریف کی ہے مگر دراصل وہ بچے سے بلاواسطہ یہ کہہ رہا ہے ''مجھے اخبار پڑھنے دو۔''

''جھوٹی تعریف'' ایک ایسا حربہ ہے جسے اکثر وہ والدین استعمال کرتے ہیں جو اپنی توانائی کو بچوں

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کے ساتھ تعلق استوار کرنے میں ضائع نہیں کرنا چاہتے۔ اور وہ والدین بھی غیر شعوری طور پر یہی طرزِ عمل اپناتے ہیں جو یہ سب کرنا تو نہیں چاہتے مگر اُن کے پاس کوئی اور چارہ کار نہیں ہوتا۔ کچھ بھی ہے، جھوٹی تعریف کرنا بہرحال بچے پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے اور بالآخر بچوں میں ریاکاری کو فروغ ملتا ہے۔

بچوں میں گھل مل جائیں

اپنے بچوں کی بروقت تعریف کرنے کی بجائے ضروری یہ ہے کہ آپ اُنھیں اپنی قربت کا احساس دلائیں اور یہ کہ آپ کا رویہ اُن کے ساتھ نہایت دوستانہ ہونا چاہیے۔ دراصل جب اُن کے ساتھ گھل مل جاتے ہیں تو اُن میں یہ احساس پیدا ہوگا کہ آپ اُنھیں اہمیت دیتے ہیں اور کھلے طور سے نہ سہی مگر اُنھیں سراہتے ضرور ہیں۔ مختصراً یہ کہ قربت ہی وہ چیز ہے جو اُن میں (Self esteem) عزتِ نفس کا شعور پیدا کرتی ہے، نہ کہ بے جا تعریف کرنا۔

آپ درج ذیل طریقوں سے بچوں میں گھل مل سکتے ہیں:

۱- اُن پر، اُن کی بات پر اور اُن کے کام پر توجہ دیں

فرض کریں کہ آپ کے بچے نے کوئی تصویر بنائی اور وہ یہ تصویر آپ کو دکھانا چاہتا ہے تو سب کچھ چھوڑ کر آپ اُس کی طرف متوجہ ہو جائیں اور اگر آپ نہایت مصروف ہیں کہ اُس کی بات نہیں سُن سکتے تو اُسے پیار سے منع کر دیں اور کہیں کہ جیسے ہی آپ فارغ ہو جائیں گے تو آپ اُن کی بات پوری توجہ سے سنیں گے۔

۲- اُن کا بغور مشاہدہ کریں

اس بات کا مشاہدہ کریں کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ مثلاً یہ کہیں کہ ''آپ نے سکول گراؤنڈ کی تصویر بنائی ہے اور سکول بس کی تصویر بھی بنائی ہے۔'' ''ہوں! آپ نے بس میں بہت خوبصورت رنگ بھریں ہیں'' وغیرہ۔

۳- سوالات کریں

اُن سے مختلف سوالات کریں۔ مثلاً ''یہ بچے فوارے کے قریب کیا کر رہے ہیں؟'' یا ''آپ کو یہ ڈرائنگ بنا کر کیسا لگ رہا ہے؟''

۴- بہتری کی تجویز دیں

اُنھوں نے جو کام کیا ہے یا کر رہے ہیں اُس کام کو ذرا بہتر کرنے کے بارے میں اُنھیں مختلف تجاویز دیں۔ مثلاً اس طرح کہیں کہ ''ذرا دیکھو! یہ لائنیں ذرا کچھ ٹیڑھی معلوم دیتی ہیں، کیا تم انھیں تھوڑا سیدھا کر سکتے ہو؟''

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۵-اپنی رائے دیں

ساتھ ساتھ آپ اُنھیں مختلف آراء بھی دے سکتے ہیں۔ مثلاً یہ کہیں کہ ''آپ کے سکول میں وہ جو "Flag Pole" ہے نا، آپ اُس کی تصویر بنائیں۔''

کام کی بات

تعریف کرنے کا ایک مؤثر طریقہ "Mirroring" ہے۔ یعنی جو کام بچے نے کیا ہے اُس کام کو ''بیان'' کرنا۔ مثال کے طور پر اس طرح کہنا کہ ''شاباش، جب میں ڈاکٹر سے بات کر رہا تھا تو آپ کا رویہ بہت اچھا تھا۔'' یا ''ہوں! آپ تمام سیڑھیاں خود ہی چڑھے ہو۔'' اس طرح کرنے سے اُن میں بہتر رویے کی تقویت ملے گی اور انھیں خود میں قابلیت کی موجودگی کا احساس ہوگا۔

تحائف نہیں، آپ کی موجودگی اہم ہے

جب آپ بچوں کے ساتھ وقت گزارتے ہیں تو اُن کی سوئی ہوئی صلاحیتوں کو تحریک ملتی ہے اور وہ خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں۔ یعنی آپ کی موجودگی میں اُن میں سیکھنے کی صلاحیت عروج پر پہنچ جاتی ہے اور اس سارے عمل کے دوران اُن میں خود پسندی کا احساس بیدار ہوتا ہے۔

یہ امر بھی دلچسپی سے خالی نہیں اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ زندگی کی حقیقی خوشی اُن ہی لوگوں کو حاصل ہوتی ہے جو مضبوط معاشرتی تعلقات کے حامل ہوتے ہیں نا کہ اُن لوگوں کو جو دولت مند ہوتے ہیں۔

تاہم کچھ والدین اس فریب میں مبتلا ہوتے ہیں کہ اگر اُن کے پاس ذرا زیادہ دولت ہوتی، یا اس سے زیادہ بہتر گھر ہوتا، نئی گاڑی ہوتی، یا اُن کے بچے کسی اچھے سکول میں پڑھ رہے ہوتے تو وہ زیادہ خوشحال اور خوش رہتے۔ ان خواہشات کی تکمیل کے لیے وہ خوب محنت کرتے ہیں حتیٰ کہ ہفتے کے ساتوں دن بلکہ رات کو بھی دیر تک کام کرتے ہیں۔ چند گھرانوں میں یہ عام سی بات ہے کہ والدین میں سے ایک، خصوصاً والد، رات کو دیر سے اُس وقت گھر آتا ہے جب بچے سو چکے ہوتے ہیں لہٰذا وہ بچوں سے شاذ و نادر ہی مل پاتا ہے۔ تب وہ اس بات کی تلافی بچوں کو تحائف دے کر کرتا ہے۔

نتیجہ کیا نکلتا ہے؟ بچے والدین کی توجہ نہ ملنے کے باعث عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں اور اُن میں مادی اشیاء سے لگاؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ لہٰذا میں اُن والدین کو، جو انتھک محنت کرتے ہیں، یہی مشورہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دوں گا کہ کم آمدن کے باوجود سب سے بہتر کام جو آپ اپنے بچوں کے لیے کر سکتے ہیں۔ وہ یہی ہے کہ آپ اپنے بچوں کو مناسب وقت دیں۔ لہٰذا آپ اپنا ''آج'' بچوں کے ساتھ بھرپور انداز سے گزاریں جس کا ''صلہ'' کل آپ کو اس صورت میں ملے گا کہ آپ کے بچے محنت کرنے والے اور پُراعتماد شخصیت کے مالک بن جائیں گے۔

بچے معصوم مخلوق ہیں۔ اُن کا احترام بھی کیا جانا چاہیے

بعض اوقات میں یہ دیکھتا ہوں کہ والدین اپنے بچوں پر اس طرح حکم چلاتے ہیں اور غراتے ہیں کہ جیسے بچے نوکر یا بہت بڑے مجرم ہیں۔ مثلاً:

''فوراً یہاں آؤ۔''

''چپ ہو جاؤ۔''

''تم انتہائی نالائق ہو۔ خود سے کبھی کچھ نہیں کر سکتے۔''

ایسے والدین بھی ہیں جو بچوں کو بالغ ہو جانے کے بعد بھی مارتے پیٹتے ہیں۔ اگر اُن سے پوچھا جائے کہ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ تو وہ یہی کہیں گے کہ ''اسی میں بچے کی بہتری ہے'' تاہم جس طرح کسی پودے پر تیزاب کا چھڑکاؤ کرنے سے پودا کبھی نہیں اُگ سکتا اسی طرح اس مخصوص عمل سے بچوں میں مؤدبانہ رویہ کبھی نہیں پیدا ہو سکتا۔

بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کے ضمن میں سب سے اہم کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ اُن سے احترام اور تہذیب کے ساتھ پیش آئیں۔ ہم لوگوں میں عام تاثر یہی پایا جاتا ہے کہ ''عزت و احترام'' صرف اور صرف بڑوں اور بزرگوں اور افسروں ہی کے لیے مخصوص ہے۔ البتہ بعض اوقات انجانے میں ہم اپنے پیاروں سے اس طرح گفتگو کرتے ہیں جو ہمیں نہیں کرنی چاہیے۔ بچوں کے ساتھ بدتہذیبی سے گفتگو کرنے سے اُن پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔

بدتمیزی کرنا بچوں کی فطرت میں شامل ہوتا ہے اور یہ بات بھی فطری ہے کہ والدین کو غصہ آ جاتا ہے۔ بچوں کو بار بار تنبیہ کے باوجود بھی آپ اس بات سے مایوس نہ ہوں کہ وہ کمروں کی بتیاں نہیں بجھاتے، یا احتیاط سے نہیں کھیلتے۔ پھر بھی یہ بات نہایت اہم ہے کہ آپ اُن کے ساتھ نرمی ہی کا برتاؤ کریں۔

اگر آپ اُنھیں مسلسل شرارتی اور مسائل پیدا کرنے والا کہیں گے تو اُن کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جائے گی کہ ''وہ واقعی ایسے ہیں'' اور اگر اُن سے طنزیہ لہجے میں بات کریں گے، اُن کی بے عزتی کریں

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

گے یا انھیں ماریں گے تو وہ یہی سمجھیں گے کہ ''اُن کے ساتھ ایسا ہی سلوک ہونا چاہیے تھا''۔ بدتمیزی کرنا اُن کی ''عادت'' بن جائے گی اور اُن کے جذبات بری طرح سے مجروح ہوں گے۔

نتیجتاً جب بھی کوئی اُن کی تعریف کا ارادہ کرے گا تو وہ یہی سمجھیں گے کہ ''جیسے اُنھیں گالی دی جارہی ہے''۔اس سوچ کا فطری ردِعمل یہ ہوگا کہ وہ بچہ بھی اُسی طرح بدتمیزی اور بدتہذیبی کا رویہ اختیار کرے گا۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ آپ کے بچے دوسروں بچوں کے ساتھ، اساتذہ کے ساتھ، یا پھر آپ کے ساتھ بدتمیزی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ وہ ایسا جان بوجھ کر تو نہیں کر رہے؟

بچوں کو تمیزدار بنانے کے چند طریقے درج ذیل ہیں:

۱- اُن سے نرم لہجے میں بات کریں، خصوصاً اُس وقت جب آپ کو اُن پر غصہ آرہا ہو۔

۲- اُن سے بات کرتے وقت اُنھیں بچہ نہ سمجھیں بلکہ اُن سے اس طرح بات کریں کہ جیسے وہ بچے نہیں بڑے ہیں۔

۳- اگر انھیں سمجھانا مقصود ہو تو اس طرح سمجھائیں کہ وہ بے عزتی محسوس نہ کریں۔

۴- اُن پر کسی قسم کا لیبل، جیسے کہ ''تم سست ہو، تم بیوقوف ہو'' وغیرہ چسپاں نہ کریں۔

۵- بچوں کے برے رویے کی مذمت کریں نہ کہ خود بچوں کی۔ مثال کے طور پر آپ کا یہ کہنا کہ ''مجھے بتلائے بغیر گھر سے باہر کہاں جارہے ہو؟'' ایک غیر ذمہ دارانہ رویہ ہے۔

۶- اسی کے ساتھ اگر وہ کسی بہتر رویے کا مظاہرہ کریں تو آپ اُس کی تعریف کریں۔ تعلقات، رشتوں کو اُستوار کرنے کا دوسرا پہلو، چند قواعد، سزا اور جزا سے متعلق ہے جس کا احاطہ باب نمبر 6 میں کیا جائے گا۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر۳

اپنے بچے کو تلاش و جستجو کی تعلیم دیں

کئی سال پہلے میں ایک معروف تعلیمی ادارے میں انگلش لٹریچر پڑھایا کرتا تھا۔ بحیثیت ایک مخلص اُستاد، مجھے اپنی اس قابلیت پر فخر تھا کہ دورانِ لیکچر ہر ایک طالبعلم میری بات نہایت دلچسپی سے سنتا تھا۔ البتہ ایک کلاس میں ایک لڑکی تھی جو سب سے مختلف اور باغی طبیعت کی مالک تھی۔ وہ بے ہنگم قسم کا لباس پہنتی تھی۔ اُس کا چہرہ کئی جگہ سے چھدا ہوا تھا جبکہ ٹانگوں اور بازوؤں پر گودنے کے نشانات موجود تھے۔ ہر پیریڈ میں وہ سب سے پیچھے بیٹھتی اور اپنی کرسی کو دیوار کے سہارے دو ٹانگوں پر کھڑا کر لیتی، نہایت ڈھٹائی سے چیونگم چباتی اور کلاس کا جو بھی کام میں دیتا اُسے کرنے سے انکار کر دیتی۔ میں بہت حیران تھا کیونکہ ڈانٹ ڈپٹ یا پیار سے بھی اُس پر قطعاً کوئی اثر نہیں ہوتا تھا۔

ایک دن میں، مایوسی کے عالم میں اُس کے پاس گیا اور بیس (20) سفید کاغذوں کا ایک گٹھا اُسے دیتے ہوئے کہا: ''سنو! ان تمام کاغذوں پر جو تم لکھنا چاہو لکھ دو۔ مجھے کوئی پرواہ نہیں کہ تم کیا لکھو گی، بس انھیں بھر دو۔ مگر جو کچھ بھی لکھو وہ انگریزی میں ہونا چاہیے۔'' چند دن بعد وہ لڑکی کلاس روم میں داخل ہوئی اور سیدھی میرے پاس آ کر اُس نے کاغذوں کا ایک پلندہ میرے ڈیسک پر رکھ دیا۔ پھر کلاس میں سب سے پیچھے جہاں وہ بیٹھا کرتی تھی، بیٹھ گئی، ہاتھ باندھ لیے اور اطمینان کے ساتھ چیونگم چبانے لگی۔ میں نے وہ کاغذ اُٹھا لیے اور دیکھنے لگا۔ ہر صفحہ اُس کے پسندیدہ موضوعات، فیشن، پنک میوزک (Punk Music)، جسم کو چھدوانے اور گودنے سے متعلق تحریروں، اخبار کے تراشوں اور ڈرائینگز سے بھرا پڑا تھا۔ اگرچہ یہ سب کچھ اُن تدریسی اسباق سے، جو کہ میں پڑھانے کی کوشش کر رہا تھا، یکسر مختلف تھا مگر میں نے اس بات سے ایک بہت اہم سبق سیکھا کہ ''لوگ اُسی کام کے لیے سخت محنت کرتے ہیں جس میں اُنھیں انتہائی دلچسپی ہوتی ہے۔'' لہٰذا اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کی دلچسپی کو بامقصد بنانے کے لیے انتہائی تندہی سے کام کریں۔

انسانوں میں جستجو کا مادہ پیدائشی طور پر موجود ہوتا ہے۔ یعنی اُن میں فطری طور پر اردگرد کی دنیا کو جاننے اور سمجھنے کی لگن موجود ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے ہم لوگ بچوں میں موجود سیکھنے کی اس فطرت کو کبھی سمجھ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہی نہیں پاتے۔ والدین کے پاس بچوں کے اس شوق کی تکمیل اور اس کی نشوونما کے لیے درکا وقت بہت قلیل ہوتا ہے۔ شیر خوار بچے جب اپنی نظروں کے سامنے موجود ہر چیز کی طرف ہاتھ بڑھاتے ہیں تو والدین یہ کہتے ہوئے اُنھیں روک دیتے ہیں کہ ''اسے ہاتھ مت لگاؤ۔'' جب بچے ذرا بڑے ہوتے ہیں اور طرح طرح کے سوالات کرنے لگتے ہیں تو اُنھیں خاموش رہنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ حتیٰ کہ سکولوں میں بھی صورتحال کچھ زیادہ بہتر نہیں ہے۔ کسی قدر فیکٹری سے مشابہ کلاس روم میں بچوں کو ٹھونس دیا جاتا ہے، اُن کی بات کو سنا نہیں جاتا اور محض امتحانات میں کامیابی کی غرض سے اُنھیں غیر متعلقہ بھاری بھرکم معلومات کو رٹوایا جاتا ہے۔

تربیت کے وہ نہایت اہم بیس سال جن کا مقصد ایک متحرک انسان کی تعمیر ہونا چاہیے تھا، بچے کی نشوونما میں رکاوٹ کا سبب بن جاتے ہیں۔ اکثر یہی ہوتا ہے کہ بچے گھر اور سکول کے اس سازگار ماحول کے عادی بن جاتے ہیں۔ اُن کی جستجو کرنے کی خواہش دم توڑ دیتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کہ عرصۂ دراز سے مقید کسی جنگلی جانور کی آنکھ میں موجود وحشیانہ چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ اور بالآخر وہ کہیں ملازمت کر کے ایک اوسط درجے کی زندگی گزارنے پر مجبور ہو جاتے ہیں یا پھر اُس باغی لڑکی کی طرح سسٹم کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں۔ اگرچہ وہ الگ تھلگ رہنا اور افسردہ رہنا چھوڑ دیتے ہیں مگر اُن میں حالات کا سامنا کرنے کی سکت نہیں رہتی۔ البتہ ایک تیسری قسم کے لوگ بھی ہیں جن کا تناسب بہت کم ہوتا ہے۔ یعنی وہ لوگ جو خوش قسمتی سے اس نظام سے بچ نکلتے ہیں اور اپنی زندگی میں آگے بڑھتے ہوئے اپنی منزل حاصل کر لیتے ہیں۔

کام کی بات

مشہور سائنسدان آئن سٹائن نے ایک مرتبہ کہا تھا ''میں نے کبھی سکول کو اپنی تعلیم کے درمیان حائل نہیں ہونے دیا'' لہٰذا یاد رکھیں کہ صرف سکول ہی وہ جگہ نہیں ہے کہ جہاں بچے ''سیکھتے'' ہیں۔

البتہ میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ افراد کی یہی تیسری قسم معاشرے میں موجود ہونی چاہیے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ سکول کی تعلیم اور گھریلو تربیت کا مقصد نہ تو محض مواد اکٹھا کرنے کی کوشش ہونا چاہیے اور نہ ہی کوئی ایسی سرگرمی ہونی چاہیے جس کے ذریعے ہم بچوں کو اپنے سے دور رکھ سکیں۔

تعلیم ایسی ہونی چاہیے جو بچوں میں شوق، رائے زنی اور زندگی گزارنے سے متعلق شعور بیدار کرے، جو اُن میں جستجو اور لگن کو اُبھارے اور اس لگن کو اُن کی منفرد صلاحیتوں سے جوڑ دے۔ یہ صرف اُس وقت

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ممکن ہے کہ جب بچوں میں کسی خاص مقصد کو حاصل کرنے کی قابلیت موجود ہو اور وہ اس کے متعلق پُر جوش بھی ہوں۔ نتیجتاً وہ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزاریں گے اور غیر معمولی کامیابی حاصل کر سکیں گے۔

آپ اپنے بچے کی تلاش و جستجو کرنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں

پانچ سالہ بچے ''اکرم'' کی والدہ نے اپنے بیٹے کے متعلق مشورے کے لیے مجھ سے رابطہ کیا۔ اکرم کو گھر باہر رہنے، ہمیشہ نئے تجربات کرنے اور نئی نئی چیزوں کے متعلق جاننے کا بے حد شوق تھا۔ اکرم کی والدہ چاہتی تھیں کہ اُسے کبھی کوئی تکلیف نہ پہنچے اسی لیے وہ اکرم کو اپنی نظروں سے اوجھل نہیں ہونے دیتی تھیں۔

میں نے اکرم کی والدہ کو سمجھایا کہ اُن کا اپنے بیٹے کے متعلق فکر مند رہنا ایک فطری بات ہے۔ اور یہ کہ وہ، اکرم کو زندگی میں درپیش کسی بھی ممکنہ خطرے سے ہمیشہ محفوظ نہیں رکھ سکتی۔ لہٰذا بہت زیادہ فکر مند ہونے کی بجائے اکرم کو اپنے اردگرد کی دنیا کو سمجھنے کی جستجو کے لیے مناسب وقت فراہم کیا جائے۔ کیونکہ بچے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ محتاط رہنا سیکھ جاتے ہیں۔

خطائیں زندگی کا حصہ ہوتی ہیں

غلطیاں کرنا، سیکھنے کے عمل کا لازمی جزو ہے۔ سیدھی سی بات ہے، اگر آپ غلطی نہیں کر رہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کچھ ''سیکھ'' نہیں رہے۔ بچوں کو اُن کی غلطیوں پر سزا دینے یا ڈانٹ ڈپٹ کرنے سے پرہیز کریں۔ خصوصاً اُن غلطیوں پر جو کہ اُن سے اپنے ماحول کی جستجو کے دوران سرزد ہوتی ہیں۔ اگر آپ کے بیٹے سے سائیکل چلاتے ہوئے کوئی غلطی ہو جائے اور سائیکل ٹوٹ جائے تو اُسے ڈانٹنے اور لاپرواہ کہنے کی بجائے آپ ذرا نرمی سے اُس سے یہ پوچھیں کہ ''بیٹا! آپ کیا کرنے کی کوشش کر رہے تھے؟'' یا اُسے یہ بتائیں کہ جو وہ کرنا چاہتا تھا اُس کو بہتر طریقے سے کس طرح کر سکتا تھا۔ اور یہ کہ اس کام، حرکت یا غلطی سے اُس نے کیا سیکھا؟ اگر آپ صرف اور صرف ڈانٹ ڈپٹ سے ہی کام لیں گے تو یہی ہوگا کہ وہ اپنی موٹر سائیکل چلاتے ہوئے عجیب و غریب حرکات کرتا رہے گا اور آپ سے چھپاتا رہے گا (غلطیاں کرنے اور سزا سے متعلق مزید معلومات کے لیے بالترتیب باب نمبر ۷ اور باب نمبر ۸ ملاحظہ فرمائیں۔)

ہنسی والی بات پر ہنسیے نہیں

ماحول کی جستجو کرنے کے عمل کے دوران، بچے اکثر اوقات ایسی بات یا حرکت کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے تو مضحکہ خیز ہوگی مگر اُن کے لیے نہیں، کیونکہ زندگی کے متعلق آپ کا تجربہ اُن کے مقابلے میں کئی برس

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

زیادہ ہے۔ آپ یوں سمجھئے کہ یہی بے تکی باتیں اصل میں اُن کے نشوونما پاتے ذہن کی ایک ''کوشش'' ہیں۔ اور اُن کے لیے وہ بہترین طریقہ ہے جس کی بدولت وہ اپنی دنیا کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مزید یہ کہ یہی مضحکہ خیز باتیں بچوں کی بعض غلط فہمیوں کو دور کرنے میں آپ کے لیے مددگار اور معاون ثابت ہوں گی۔

جب بچوں سے کوئی غلطی سرزد ہو جائے تو اُنھیں ڈانٹنے اور اُن کی بے عزتی کرنے سے پرہیز کریں۔ اُنھیں اس طرح مت کہیں کہ ''کیا؟ آپ کو نہیں پتا؟'' یا ''یہ ایک فضول سوال ہے!'' وغیرہ۔ اس طرح کی باتوں سے وہ محسوس کریں گے کہ اُن میں ''سوچنے سمجھنے'' کی صلاحیت کی کمی ہے اور نتیجتاً اُن کی خوداعتمادی حتیٰ کہ اُن میں موجود ''سیکھنے'' کی خواہش بھی جاتی رہے گی۔

حصولِ علم کے دوران کچھ نہ کچھ خطرہ تو مول لینا پڑتا ہے۔ اور بچوں کو یہ احساس مت دلائیں کہ ''سیکھنے کے مراحل'' کو بغیر نقصان اُٹھائے ہی طے کرنا ہے۔ اُنھیں یہ سوچنے پر مجبور نہ کریں کہ ''مجھے سوالات نہیں کرنے چاہئیں'' یا ''میں بے تکی باتیں کروں گا تو مجھے ڈانٹ پڑ سکتی ہے'' وغیرہ۔ اگر بچوں کو کوئی بات سمجھ نہیں آ رہی تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اُن کے ذہن میں اس بات سے متعلق جو تصور ہے، وہ واضح نہیں ہے۔ اُن پر ''تنقید'' کرنے کی بجائے اُن سے یہ پوچھیں کہ فلاں بات کے متعلق وہ کیا سمجھے ہیں؟ تاکہ آپ اس بات کا اندازہ لگا سکیں کہ کون سا نکتہ ایسا ہے جو آپ اُنھیں نہیں سمجھا سکے۔ لہٰذا یہ سب جان لینے کے بعد آپ اُنھیں مزید ''بہتر اور اضافی'' معلومات دے سکتے ہیں جس سے اُن کی غلط فہمیاں دور ہو جائیں گی۔

کام کی بات

اگر آپ کو کبھی ایسی صورتحال درپیش آ جائے کہ آپ کو کوئی بات یا چیز سمجھ نہ آ رہی یا کسی سوال کا جواب آپ کو نہ مل رہا ہو، تو اسے اپنی انا کا مسئلہ نہ بنائیں۔ آپ اعتراف کریں کہ آپ کو اس بارے میں علم نہیں۔ آپ یہ اعتراف اس طرح کر سکتے ہیں: ''یہ ایک اچھا سوال ہے لیکن میں اس کا جواب نہیں جانتا''۔ پھر اپنے بچوں سے کہیں کہ وہ خود اس سوال کا جواب تلاش کریں اور یہ بات اس طرح کریں: ''ہم یہ کس طرح معلوم کر سکتے ہیں؟''

اس طرح کہنے سے وہ یہ بات سمجھ جائیں کہ کسی بات کے بارے میں علم نہ ہونا کوئی شرمندگی والی بات نہیں۔ اور یہ کہ ''نہ جاننا یا کم علمی'' ذہین لوگوں کو ''کچھ نیا سیکھنے'' کا موقع فراہم کرتی ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

مطالب اور مفاہیم سمجھنے میں اُن کی مدد کریں

موجودہ دور میں بچے واقعی ذہین ہیں۔ ڈی وی ڈی، ٹی وی، یا کمپیوٹر چلاتے ہوئے وہ نہایت ذہانت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ٹی وی اور انٹرنیٹ سے واقفیت کی بناء پر بچے بہت کچھ جانتے ہیں۔ بعض مرتبہ تو خاص موضوعات پر اُن کا علم اپنے والدین اور اساتذہ سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض والدین کو اس بارے میں تشویش لاحق ہو جاتی ہے کہ اُن کے بچے اب اُن کے قابو میں نہیں رہے اور وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اُن کے بچے ذہانت میں اُن سے کہیں زیادہ بڑھ گئے ہیں۔

البتہ ایک بات ذہن میں رکھیے کہ آپ کے بچے بعض معاملات میں آپ سے چاہے کتنے ہی ذہین کیوں نہ ہوں، مگر زندگی کے مسائل کے بارے میں آپ کا تجربہ بہرحال اُن سے زیادہ ہے۔ اور آپ ہی ہیں جو معاشرتی مسائل کے حل اور زندگی سے متعلق اہم اور مؤثر فیصلے کرنے میں اُن کی راہنمائی کر سکتے ہیں۔ حد سے زیادہ معلومات کے اس طوفان میں بامقصد معلومات کے حصول کے لیے بچوں کو آپ کے تجربے اور عقلمندی کی اشد ضرورت ہے۔

بعض اوقات والدین اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے مشکل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کی قابلیت کو اُبھارنا تو چاہتے ہیں لیکن ان پر یہ خیال غالب آ جاتا ہے کہ ''چھوڑو! یہ ابھی بچے ہی تو ہیں، ان پر سختی نہ کرو اور اُنھیں زندگی کا مزہ لینے دو۔''

بچوں کی حوصلہ افزائی کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اُنھیں کسی بھی مشکل کام یا معاملے سے نپٹنے کے لیے ہمہ وقت تیار رکھیں۔ اگر کوئی سرگرمی ایسی ہے کہ جو نہایت آسان ہے تو بچے اس کو کرنے میں دلچسپی نہیں لیں گے۔ اور اگر اس کے برعکس کوئی زیادہ ہی مشکل کام ہے تو وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جائیں گے اور بالآخر اُسے چھوڑ دیں گے۔ لہٰذا یہاں آپ کا کردار ایک ایسے معاون کا ہونا چاہیے۔ جو بچوں کی سرگرمیوں کو متواتر بدلتا رہے اور تبدیل شدہ سرگرمیاں بچوں کی موجودہ ذہنی استعداد سے کسی قدر مشکل ہونی چاہئیں۔

میں بور ہو گیا ہوں

یہ ایک ایسا جملہ ہے جسے سن کر اکثر والدین بے بس ہو جاتے ہیں۔ آخر کیوں بچوں کی دلچسپی زیادہ دیر تک برقرار نہیں رہتی اور والدین کو اس معاملے میں کیا کرنا چاہیے؟ دماغ ہمیشہ نئے پن کی جستجو میں رہتا ہے۔ اور ٹیلی ویژن کی مقبولیت کی بھی یہی وجہ ہے۔ کیونکہ بچے اپنے گرد و پیش اور روزمرہ معمولات سے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُکتا جاتے ہیں لہٰذا ٹی وی اُنھیں حرکت کرتی ہوئی تصاویر وغیرہ کی صورت میں لامحدود تفریح مہیا کرتا ہے۔ تاہم ایک خاص عرصہ کے بعد بچے ٹی وی کے پروگراموں سے بھی بور ہو جاتے ہیں۔ آپ درج ذیل دس (۱۰) طریقوں سے بچوں کی دلچسپی کا سامان پیدا کر سکتے ہیں:

۱- کہانیوں کی کتاب پڑھنے کے لیے دیں۔

۲- کھانا بناتے وقت اُن کی اپنی مدد کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

۳- تعلیمی اور دماغی کھیل والی اشیاء مہیا کریں۔

۴- موسیقی کے آلات بجانے سکھائیں۔

۵- تفریحی جگہوں جیسے کہ سینما، فنی نمائشوں، عجائب گھر اور چڑیا گھر لے جائیں۔

۶- اگر اُن میں لکھنے کی صلاحیت ہے تو اُس کی حوصلہ افزائی کریں۔

۷- پودوں کی دیکھ بھال یا باغبانی کرنا سکھائیں۔

۸- گھر کے چھوٹے چھوٹے کام کرنے میں اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔

۹- سکول کے علاوہ سرگرمیوں میں اُنھیں حصہ لینے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی کریں۔ جیسے کہ کراٹے، سکیٹنگ، ٹینس اور ابتدائی طبی امداد وغیرہ۔

۱۰- بعض پرندوں اور جانوروں کا مشاہدہ کرنے میں اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔

عملی مثال

ایک مرتبہ دو بچیوں نو سالہ عزہ اور بارہ سالہ عائشہ کی والدہ نے مجھے بتایا کہ اُس کی دونوں بیٹیاں مسلسل اکتاہٹ کا شکار تھیں۔ اُس نے مجھ سے اپنی مالی حالت کا تذکرہ بھی کیا۔ وہ اپنی بچیوں کو کمپیوٹر یا مہنگے کھلونے خرید کر نہیں دے سکتی تھی۔ اور نہ اُنھیں سکول ٹائم کے بعد کی کسی سرگرمی میں حصہ لینے کے لیے کہیں بھیج سکتی تھی۔

میں نے اُسے سمجھایا کہ بات روپے پیسے کی نہیں بلکہ حسن تدبیر سے کام لینے کی ہے۔ بہت سی سرگرمیاں ایسی ہیں جنھیں کرنے کے لیے بہت بڑی رقم کی ضرورت نہیں ہوتی جیسے کہ باغبانی، ڈرائنگ، پینٹنگ اور لکھنا وغیرہ۔ اسی طرح دوستوں سے یا لائبریری سے پڑھنے کے لیے کتابیں بھی اُدھار لی جا سکتی ہیں۔ بس آپ یہ فیصلہ کریں کہ کون سی سرگرمی اُن کے لیے موزوں ہے اور پھر اُس کے شروع کرنے میں اپنے بچوں کی راہنمائی کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بامقصد تجسس کے عمل میں بچے کی راہنمائی

بچوں کا شعور بیدار کریں

گروکل سکول کے زمانے میں بچے قدرتی ماحول میں تعلیم حاصل کرتے تھے جو کہ اُن کی تعلیم کا ایک لازمی جزو تھا۔ اس طرح اُنھیں حواسِ خمسہ کو بروئے کار لاتے ہوئے قدرت سے ہم آہنگ ہو جانے کی تعلیم دی جاتی تھی۔ تاہم اب اس صنعتی دور کی بدولت بچے قدرتی ماحول سے دور ہو گئے ہیں اور اُنھیں ایسے ماحول میں دھکیل دیا گیا ہے جو کہ ہریالی سے یکسر خالی ہے۔ اُن کا پودوں اور جانوروں سے براہِ راست تعلق ختم ہو چکا ہے۔ اب تو بچے اُن کے بارے میں صرف کورس کی کتابوں میں پڑھتے ہیں اور پھر اپنے اساتذہ سے مزید معلومات حاصل کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ نام نہاد تعلیمی نظام بھی اس خلا کو پُر کرنے میں نہ صرف یہ کہ ناکام ہو چکا ہے بلکہ اس نظام نے کمپیوٹر کے ذریعے بچوں اور اُن کے ماحول کے درمیان علیحدگی کی ایک اور پرت کا اضافہ کر دیا ہے۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ میں ٹیکنالوجی کو برا سمجھتا ہوں۔ بلکہ میں "Holistic Education" کے خلاف ہوں۔ تحقیق کاروں کے مطابق سیکھنے کے عمل کے دوران ہم حواسِ خمسہ کو جتنا زیادہ استعمال کریں گے اور مصدقہ تعلیمی تجربات سے جتنے زیادہ مستفید ہوں گے ہم اُتنا ہی زیادہ سیکھیں گے۔

قطع نظر اس کے کہ آپ کے بچے کو سکول میں کیا کچھ پڑھایا یا سکھایا جاتا ہے۔ آپ گھر میں اور گھر سے باہر سیکھنے کے عوامل کے دوران اپنے بچوں کے حواسِ خمسہ کو بروئے کار لاتے ہوئے اُنھیں زبردست تعلیمی/معلوماتی تجربات سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔ بچے درج ذیل چند طریقوں سے اپنے حواسِ خمسہ سے کام لے سکتے ہیں۔

- ☆ بچوں کو روزانہ کچھ دیر کے لیے کسی پارک وغیرہ میں لے جائیں۔
- ☆ پودوں اور جانوروں سے اُن کا تعلق پیدا کریں۔ مثلاً کوئی پالتو جانور پال لیں، اُنھیں باغبانی سکھائیں یا پھر اُنھیں "Aquarium" رکھنے کی ترغیب دیں۔
- ☆ اُنھیں روزانہ کچھ دیر کے لیے گرد و پیش کا مشاہدہ کرنے کی ترغیب دیں جیسے کہ (پرندے، حشرات، انسان، گاڑی وغیرہ)
- ☆ اُنھیں تخلیقی کام کرنے کے لیے کہیں اور اس کے لیے درکار ضروری سامان مہیا کریں۔ مثلاً واٹر کلر، پینٹنگ، لکڑی وغیرہ۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ اُنھیں اشیاء کے جوڑ توڑ سے متعلق سرگرمیوں میں مصروف رکھیں مثلاً (بلاکس سے کھیلنا، جگ سا پزل، ریوبک کیوبز وغیرہ)

☆ اُن کے تعلیمی سیلبس کے مختلف پہلوؤں کو حقیقی زندگی میں استعمال کریں۔

بچوں کے جذبات کو مائل کریں

ہم جو کچھ سیکھتے ہیں، ہمارے جذبات پہلے اُن کا تجزیہ کرتے ہیں۔ اور یہ معلومات پھر ان ہی جذبات کے ساتھ نتھی ہوکر ہماری یادداشت میں محفوظ ہوجاتی ہیں۔ جذبات، ہمارے سیکھنے کے عمل کو دلچسپ بنا دیتے ہیں۔ لہٰذا سیکھنے کے عمل کے دوران جب جذبات مثبت ہوں گے تو وہ زیادہ معلومات جذب کریں گے اور اُن خوشگوار یادوں کو مع اُن کی تفصیل محفوظ کرلیں گے۔

عام طور پر جب بچے سکول سے گھر واپس آتے ہیں تو وہ والدین سے ٹھیک طرح بات نہیں کرتے۔ یہ جاننے کے لیے کہ سکول میں اُن کے بچے نے کیسا دن گزارا، اکثر والدین یہی دو سوال کرتے ہیں ''آج کا دن کیسا رہا؟'' یا ''آج آپ نے سکول میں کیا سیکھا ہے؟'' بچے وہی معمول کا جواب دیتے ہیں۔ یعنی ''بہت اچھا'' اور ''کچھ نہیں''۔ یعنی آپ کے کیے گئے سوالات بچوں کو جذباتی طور پر بیدار نہیں کرتے۔ آپ اُن باتوں کے بارے میں سوالات کریں جن باتوں میں بچے دلچسپی لیتے ہوں، مثلاً اُن کے دوستوں کے بارے میں، اُن کی غیر نصابی سرگرمیوں کے بارے میں، اہم واقعات جو رونما ہو رہے ہوں یا پھر اُن چیزوں کے بارے میں جو اُنھیں جذباتی اور ذاتی طور پر پسند ہوں۔ اسی قسم کے سوالات کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:

☆ آج آپ کے دن کا سب سے بہتر حصہ کون سا تھا؟

☆ آج کا ٹیسٹ کیسا رہا؟

☆ آج سب سے زیادہ دلچسپ بات کون سی تھی؟

☆ کیا آج آپ فٹ بال میچ یا تقریری مقابلہ جیت گئے؟

☆ آپ کے دوستوں کا کیا حال ہے؟ (یہ سوال اُس وقت خاص طور سے پوچھا جائے کہ جب بچے کا کوئی دوست بیمار ہو)

☆ کوئی ایسی بات جس سے آپ خوش ہوئے یا غمگین ہوئے؟

☆ آج کیے گئے کاموں میں سے اگر آپ کو کوئی کام دوبارہ کرنے کا موقع ملے تو آپ کون سے کام کو

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

منتخب کریں گے اور اُسے دوبارہ کس طرح سرانجام دیں گے؟

☆ آپ کو آج دوپہر کا کھانا پسند آیا؟

☆ کیا آپ نے آج کسی کی مدد کی؟

☆ آج آپ کا سب سے اہم فیصلہ کون سا تھا؟

آپ اُنھیں بھی یہ موقع دیں کہ وہ بھی آپ سے اسی قسم کے سوالات کریں۔ وہ یقیناً آپ کے جوابات نہایت دلچسپی سے سنیں گے اور نتیجتاً وہ بھی آپ سے اپنے تجربات اور احساسات کا تبادلہ کریں گے۔ کوشش کریں کہ اسی قسم کے بیس یا تیس سوالات لکھ کر اپنے پاس رکھ لیں۔ جب آپ کے بچے سکول سے گھر واپس آئیں یا جب بھی وہ آپ کے قریب ہوں تو موقع کی مناسبت سے آپ یہ سوالات اُن سے باری باری کریں۔ وہ یقیناً اس سرگرمی سے محظوظ ہوں گے۔

کام کی بات

اس بارے میں محتاط رہیں کہ بچوں سے سکول اور اُن کے دوستوں کے متعلق سوالات کس وقت اور کس طرح کیے جائیں؟ بہتر یہ ہے کہ آپ اُن سے اس قسم کے سوالات اُس وقت کریں، جب آپ کھانے کے لیے دسترخوان لگانے لگیں یا اُنھیں کھانا کھلانے لگیں یا اگر وہ بہت چھوٹے ہیں تو اُنھیں نہلاتے وقت اُن سے یہ سوالات کیے جاسکتے ہیں۔ اور اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا سوالات کرنے کا انداز تفتیشی یا دخل اندازی کرنے کا نہ ہو۔ ورنہ بچے آپ کے سوالات کا جواب مثبت انداز میں نہیں دیں گے۔

ناممکنات کا تصور کریں

آئن سٹائن نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ ''علم کی نسبت تخیل زیادہ اہمیت رکھتا ہے'' چند نہایت پیچیدہ مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش کے دوران، وہ یہ تصور کیا کرتا تھا کہ جیسے وہ ایک روشنی کی شعاع کا تعاقب کر رہا ہو۔ یہ مسائل کے حل تلاش کرنے کا ایک طریقہ ہے، جسے شاید ہی کوئی اُستاد تجویز کرتا ہو۔

''تخیل'' ایک ایسی صلاحیت کا نام ہے جس کے ذریعے ہم اُن چیزوں یا باتوں کا تصور اپنے ذہن میں لاتے ہیں جن کا کوئی مادی وجود ہمارے سامنے نہیں آتا۔ ان چیزوں یا باتوں کا تعلق حقیقی زندگی سے بھی ہوسکتا ہے جیسے کہ وہ مقام جہاں آپ نے کافی عرصہ پہلے چھٹیاں گزاری تھیں یا پھر وہ پراٹھا جو آپ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نے کل صبح ناشتے کے وقت کھایا تھا۔ اور یہ ایک ایسی بات بھی ہو سکتی ہے جس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہ ہو مثلاً یہ تصور کرنا کہ ایک مگر مچھ گٹار بجا رہا ہے یا پھر اس قدر لمبے ترسے کے بارے میں سوچنا کہ جس کو پوری زمین کے گرد لپیٹا جا رہا ہو۔ ایک طاقتور ''قوتِ تخیل'' بچوں کو مشاہدے یا علم کی ''ذہنی تصویر'' بنانے کے قابل بناتی ہے تاکہ وہ نئی نئی باتوں کی جستجو زیادہ واضح انداز میں اور دیر تک کر سکیں، فزکس کے سوالات حل کر سکیں، ناقص خوراک استعمال کرنے سے اُن کے جسم میں کیا خرابی پیدا ہو سکتی ہے اس کی ذہنی تصویر بنا سکیں۔ اور اُن کے کسی ہم جماعت کو جو مسئلہ درپیش ہے اُس کا حل تلاش کر سکیں۔

بدقسمتی سے بچوں کی قوتِ تخیل اب اتنی طاقتور نہیں رہی جتنی کہ کبھی ہوا کرتی تھی۔ اس کی بڑی وجہ ٹی وی دیکھنے کی زیادتی، اور کتابیں پڑھنے کے رجحان میں کمی ہے۔ اگرچہ ٹی وی کے پروگرام اور فلمیں بچوں کو مکمل تفریح فراہم کرتی ہیں مگر پھر بھی یہ اُن کے ''تخیل'' پر بہت کم اثر انداز ہوتی ہیں۔ چونکہ ہر چیز یعنی بصری، تصاویر، الفاظ، آواز اور موسیقی وغیرہ کو براہِ راست بچوں کے شعور میں داخل کر دیا جاتا ہے لہٰذا وہ اپنے ''تخیل'' کو بہت کم استعمال کرتے ہیں چند باتیں جن کی مدد سے آپ اپنے بچوں کے تخیل کو جھنجھوڑ سکتے ہیں، درج ذیل ہیں:

۱- اُنھیں کتابیں خصوصاً کہانیوں کی کتابیں پڑھنے کی ترغیب دیں۔ اسی کے ساتھ آپ خود بھی روزانہ کوئی کتاب اُن کو پڑھ کر سنائیں۔

۲- کہانیاں اور لطیفے سنانے کے لیے اُن کی حوصلہ افزائی کریں اور اصرار کریں کہ وہ جو کچھ بھی سنانا چاہیں، تفصیل سے سنائیں۔

۳- انھیں کہیں کہ وہ آنکھیں بند کر کے کسی شخص، جگہ، یا چیز کا تصور کریں اور اُسے اپنے لفظوں میں بیان کریں۔ (وہ شخص، جگہ، چیز اصلی بھی ہو سکتی ہے اور خیالی بھی۔)

۴- اُن سے کہیں کہ اپنی یادداشت کو استعمال کرتے ہوئے کسی بھی چیز، جگہ یا شخص کے متعلق معلومات بیان کریں۔

۵- اُن کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر اُنھیں ایک مقررہ جگہ سے دوسری مقررہ جگہ پر پہنچنے کی کوشش پر حوصلہ افزائی کریں۔

۶- اُن سے پوچھیں کہ اُن کی پسندیدہ ڈش کا ذائقہ کیسا ہے؟ یا اس کا ذائقہ کون سی ڈش کے ذائقے جیسا ہے؟

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۷۔ آنکھیں بند کر کے موسیقی سننے کے لیے کہیں۔

۸۔ بچوں کو ویب سائٹس اور کتابوں میں موجود ''بصری فریب'' (Optical Illusion) سے متعلق تصاویر وغیرہ پر غور کرنے کے لیے اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔

۹۔ اُن سے ''اگر ایسا ہوتو'' اور ''اگر ایسا نہ ہوتو'' کی طرح کے سوالات کریں۔ مثلاً اگر کشش ثقل نہ ہوتی تو کیا ہوتا؟ اگر پانی کی قیمت 200 روپے فی لٹر ہوتو؟ اگر آپ کے چھ بازو ہوں تو؟

۱۰۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے کچھ نہ کچھ وقت کسی ''تخلیق کار'' کے ساتھ گزاریں اور جب وہ خود دیکھیں گے کہ دوسرے لوگ یہ سب کچھ کس طرح کرتے ہیں تو اپنے تخیلات کو مزید مستعد انداز میں استعمال کریں گے۔

عملی مثال

حال ہی میری ملاقات تین بچوں کے والد سے ہوئی، ان کے بچوں کی عمریں پانچ، نو اور گیارہ برس تھیں، انھوں نے بتایا کہ وہ ایک بڑی کمیونی کیشن کمپنی میں بطور مینیجر کام کرتا ہے اور انتہائی مصروف رہتا ہے۔ جس وجہ سے وہ اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ وقت نہیں گزار سکتا۔ مگر اس کے باوجود وہ اس بارے میں فکرمند رہتا ہے کہ کس طرح وہ اپنے بچوں کی ذہنی تربیت کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں میں نے وضاحت کی کہ وہ جتنا وقت بھی اپنے بچوں کے ساتھ گزارے وہ کارآمد ہونا چاہیے۔ چاہے وہ وقت کتنا ہی کم کیوں نہ ہو۔ میں نے مزید کہا کہ تم اس قلیل وقت کو بھی اپنے بچوں کے خیالات اور اُن کی پسند ناپسند کو جاننے اور اُن کو گرد و پیش کی دنیا کے بارے میں معلومات فراہم کرنے میں استعمال کر سکتے ہو۔ مثلاً بچوں کے ساتھ گاڑی میں سفر کرتے ہوئے یا پھر اُن کے ساتھ کسی جگہ قطار میں کھڑے ہوئے آپ اُن سے تبادلۂ خیال کر سکتے ہیں۔ اسی طرح اُن کے ساتھ کسی لفٹ میں آپ اُن سے یہ سوال کر سکتے ہیں کہ ''کیا آپ کو معلوم ہے کہ ایک لفٹ کی رفتار برقی سیڑھیوں سے بیس گنا زیادہ ہوتی ہے؟''

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اپنے بچوں میں تخلیقی صلاحیت کی بنیاد ڈالیں

ایک برطانوی معلم سر کن رابنسن (Sir Ken Robinson) تخلیق کاری کو اس طرح بیان کرتے ہیں۔ کہتے ہیں: ''مثال کے طور پر یہ سوچنا کہ ایک ہتھوڑے کی عدم دستیابی کی صورت میں دوسری ایسی کون سی چیز ہوسکتی ہے جس کو بطور ہتھوڑا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یا اُن مختلف طریقوں کے بارے میں سوچنا کہ کس طرح آپ تحفے میں دیئے گئے ضرورت سے زیادہ آموں کے کریٹ کو استعمال میں لاسکتے ہیں وغیرہ۔

ہمیں مختلف مسائل کے حل کے لیے نت نئے طریقوں کی تلاش کے دوران روزانہ مشکلات کا سامنا رہتا ہے۔ اور بطور معاشرہ، ہم اُن لوگوں کی تعظیم اور قدر کرتے ہیں جو جدت پسند ہیں۔ تخلیق کار لوگوں کی ہر شعبے میں، چاہے وہ کاروباری ہو، تفریحی، ڈیزائننگ، تعلیم یا صحافت ہو، اشد ضرورت ہوتی ہے۔ بہت سے لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ تخلیقی صلاحیت کے معاملے میں سبھی لوگ برابر نہیں ہوتے۔

اُن کے خیال میں تخلیقی صلاحیت، قسمت کے موافق پیدائشی طور پر موجود ہوتی ہے۔ اسی لیے کچھ لوگ باوجود سادہ لوحی کے دوسروں کی نسبت زیادہ تخلیق کار ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ بات درست ہے کہ تخلیقی صلاحیت مختلف لوگوں میں کم یا زیادہ ہوتی ہے مگر یہ بات درست نہیں کہ پیدائشی طور پر اس صلاحیت کی کوئی مقررہ حد ہوتی ہے۔

الغرض یہ کہ تخلیق کاری کوئی ایسی چیز نہیں کہ جس کی نشوونما بچوں میں نہ کی جاسکتی ہو۔ اور بحیثیت والدین آپ اپنے بچوں کی صلاحیتوں کو تخلیقی سوچ کی طرف مائل کرنے میں کلیدی کردار ادا کرسکتے ہیں۔ اس طرح اُن کی جستجو کرنے کی قابلیت میں نہ صرف اضافہ ہوگا بلکہ اُس کو تقویت ملے گی۔ اور جس کا براہِ راست اثر یہ ہوگا کہ بچوں میں موجود مخفی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہوگا اور آپ یہ باآسانی کرسکتے ہیں۔ یعنی آپ اپنے بچوں کو مختلف تصورات کے مابین تعلق کو، مختلف انداز سے دیکھنے کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں۔

ذہن میں موجود پرانی معلومات کا نئی معلومات سے تعلق قائم کرنا

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بچوں کے ذہن خالی برتنوں کی مانند ہوتے ہیں، آپ انھیں جو سکھلایا جاتا ہے وہ اُن میں سما جاتا ہے۔ تاہم ''سچائی سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں'' جب بھی آپ کوئی نئی بات سیکھتے ہیں تو آپ کا دماغ خودکار انداز میں اس نئی بات سے متعلق پہلے سے موجود معلومات کو تلاش کرنا شروع کردیتا ہے تاکہ ان دونوں کے درمیان تعلق قائم کیا جاسکے۔ مثال کے طور پر میں اگر آپ سے یہ کہتا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہوں کہ ایک نیا سیارہ دریافت ہوا ہے اور آپ کو اس کی تفصیل بتلانا شروع کرتا ہوں تو آپ کا دماغ خود بخود خلاء میں موجود سورج اور سیاروں وغیرہ سے متعلق ذہن میں موجود پرانی معلومات کو باہر کھینچ نکالے گا۔ یہی پچھلی معلومات یا علم "Schema" کہلاتا ہے۔ یعنی علم یا معلومات کا ایک نامکمل ڈھانچہ جو پہلے سے ہمارے ذہن میں موجود ہوتا ہے۔ میں جیسے جیسے اس نئے سیارے سے متعلق تفصیل بیان کرتا چلا جاؤں گا آپ کا دماغ اُسی طرح میری بات کو سن کر نظامِ شمسی سے متعلق پرانے تصور کو رد کر کے نیا تصور قائم کر لے گا۔ اور آپ کے ذہن میں اس نئے تصور کے قائم ہو جانے کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ کے ذہن میں ''علم کا ایک نیا ٹکڑا'' سما گیا ہے جس کو آپ مزید وسعت دے سکتے ہیں۔

کام کی بات

"Schemas" عمل انگیز کے طور پر کام کرتے ہیں۔ لہٰذا بچے کو کسی نئے خیال یا تصور کے بارے میں بتاتے ہوئے "Schemas" کو نہایت مؤثر انداز میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جب بھی آپ کے بچے کچھ نیا سیکھنے لگیں تو آپ اُنھیں ذہنی طور پر تیار کرنے کے لیے اس نئی بات سے متعلق "Schema" کو استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً فرض کریں کہ آپ کا بیٹا پرائمری سکول کا طالب علم ہے اور اُس کا اگلا سبق پالتو اور جنگلی جانوروں کے متعلق ہے، تو سبق پڑھائے جانے سے پہلے اُس سے اُن جانوروں کے نام پوچھیں جن سے وہ واقف ہے اور یہ کہ اُن جانوروں میں کون سی باتیں مشترک اور کون سی غیر مشترک ہیں۔ اب اس مقام پر بچے کے ذہن میں "Animal Schema" تازہ ہو گیا ہے اور اُس کا دماغ تعلق قائم کرنے اور نئی معلومات کو اُس کے تصوراتی ڈھانچے میں محفوظ کرنے کے لیے بالکل تیار ہے۔ (یہاں ''نئی معلومات'' یہ ہیں کہ انسانوں کی سہولت کے اعتبار سے جانوروں کی درجہ بندی کی جا سکتی ہے۔)

دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ نئی معلومات دراصل پرانے علم یا پچھلی معلومات کے ساتھ جڑ جاتی ہیں۔ دماغ کے وہ خلیے جو علیحدہ علیحدہ معلومات سے منسلک ہوتے ہیں، آپس میں ایک جال کی صورت میں ملے ہوتے ہیں۔ بالکل اسی طرح، جس طرح سوئٹر بنتے ہوئے اُون کے جال بنائے جاتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کام کی بات

سب سے پہلے آپ کو چاہیے کہ آپ بچوں کے ساتھ نئے موضوعات یا ابواب کے متعلق بات چیت کریں۔ اگلا سبق/ باب/ عنوان شروع کرنے سے پہلے آپ اُن سے کہیں کہ وہ اس نئے سبق سے متعلق پہلے سے جو کچھ جانتے ہیں، وہ بیان کریں۔

موازنہ کرنا اور فرق دیکھنا

"Schema" اور نئی معلومات کے درمیان تعلق (Connection) قائم کرنے کا ایک اور طریقہ جو آپ بچوں کو سکھا سکتے ہیں، وہ ''موازنہ کرنا'' اور ''فرق دیکھنا'' ہے۔ اس کا مطلب ہے، معلومات کے مختلف حصوں کا باری باری تجزیہ کرنا تاکہ ان کو آسانی کے ساتھ سمجھا جا سکے۔ مثلاً آپ نے ابھی ابھی اپنی بیٹی کو "Email" کے متعلق معلومات فراہم کی ہیں۔ ان معلومات کو اُس کے ذہن میں پختہ کرنے کے لیے آپ اُسے کہیں کہ وہ ''ای میل'' کا موازنہ ''پوسٹل میل'' سے کرے۔ ممکن ہے کہ وہ جواباً آپ سے یہ کہے کہ یہ دونوں ایک دوسرے سے مطابقت رکھتی ہیں، کیونکہ دونوں صورتوں میں لکھے گئے الفاظ کے ذریعہ سے رابطہ قائم کیا جاتا ہے اور یہ کہ دونوں کو دنیا کے کسی بھی حصے میں بھیجا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد وہ ان دونوں کے درمیان فرق بتا سکتی ہے کہ ڈاک کے خطوط کو کاغذ پر لکھا جاتا ہے اور دستی طور پر بھیجا اور تقسیم کیا جاتا ہے جس کے لیے کچھ وقت صرف ہوتا ہے۔ جبکہ ''ای میل'' ایک ''ڈیجیٹل فائل'' ہوتی ہے جسے ایک کمپیوٹر کے ذریعہ سے سیکنڈوں میں کہیں بھی بھیجا اور وصول کیا جا سکتا ہے۔ پانچ موضوعات جن پر آپ اپنے بچوں کے ساتھ مل کر ''موازنہ کرنے'' اور ''فرق دیکھنے'' سے متعلق سرگرمی کا آغاز کر سکتے ہیں، درج ذیل ہیں:

۱- مشہور لوگ

۲- کسی کہانی میں موجود کردار

۳- فلمیں اور کتابیں

۴- وہ مقامات اور جگہیں جہاں کی بچے سیر کر چکے ہیں

۵- جانور، پودے اور درخت

آپ اس سرگرمی کو کھیل کا روپ بھی دے سکتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

''فرق'' بیان کرنے کا کھیل

اب یہاں ایک کھیل کے متعلق بیان کیا جاتا ہے جو آپ کے بچوں کی ''موازنہ کرنے'' اور ''فرق دیکھنے'' کی صلاحیت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوگا۔ آپ اُن سے پوچھیں کہ:

.....میں اور.....میں کیا فرق ہے؟

مثال: چائے کے کپ اور اینٹ میں کیا فرق ہے؟

جواب: چائے کا کپ آدمی کو ''قائم'' رکھتا ہے جبکہ اینٹ ایک عمارت کو قائم رکھتی ہے۔

اسی طرح یہ سوال کہ:

.....میں اور.....میں کیا بات مشترک ہے؟

مثال: دودھ میں اور موبائل فون میں کیا بات مشترک ہے؟

جواب: اگر دونوں کو فرش پر گرا دیا جائے تو مشکل پیدا ہو جاتی ہے۔

معلومات کے مختلف حصوں میں ربط قائم کرنا

مجھے یقین ہے کہ آپ نے تین نابینا آدمیوں اور ایک ہاتھی کی کہانی ضرور سنی ہوگی۔ اُن نابینا آدمیوں میں سے ہر ایک باری باری ہاتھی کو اپنے ہاتھ سے چھوتا ہے اور پھر اُس کے متعلق بیان کرتا ہے۔ ایک ہاتھی کی ٹانگ کو چھوتا ہے اور کہتا ہے کہ ''یہ ایک درخت کی طرح ہے۔'' جو آدمی دُم کو چھوتا ہے وہ کہتا ہے کہ ''یہ ایک رسے کی مانند ہے۔'' اور جو آدمی ہاتھی کے کانوں کو چھوتا ہے وہ ''انھیں ایک بڑے لحاف سے تشبیہ دیتا ہے۔'' بالکل اسی طرح بچے بھی مختلف معلومات کو حصوں کی صورت میں حاصل کرتے ہیں مگر اُن میں ربط قائم نہیں کر پاتے لہٰذا وہ ان معلومات کو سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں۔

اس لیے جب آپ اپنے بچے کو کچھ بھی سکھا رہے ہوں تو اس اُصول کو یاد رکھیں کہ سب سے پہلے بنیادی نقطہ سمجھائیں۔ اس بات کے پیچھے کون سا بنیادی اُصول کارفرما ہے؟

مثال کے طور پر اگر آپ اپنے بچے کو 1857ء کی جنگ آزادی سے متعلق معلومات فراہم کرنا چاہ رہے ہیں تو اُسے یہ بنیادی بات سمجھائیں کہ وہ ایک آزادی اور خودمختاری کا معاملہ تھا۔ بچوں کو اس طریقے سے کوئی بات سمجھانے کا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ اپنی زندگی کو بامعنی انداز سے جئیں گے اور نہ صرف یہ کہ دنیا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

میں جو کچھ ہو رہا ہے اس کو سمجھیں گے بلکہ اس بات پر غور و فکر کرنے کے قابل ہو جائیں گے کہ یہ سب ''کیسے'' اور ''کیوں'' ہو رہا ہے۔

ایک مرتبہ جب آپ کے بچے اشیاء کے درمیان ''تعلق قائم'' کرنا سیکھ جائیں تو اس سے اگلے مرحلے میں آپ اُن کی مطابقت رکھنے والی باتوں/ اشیاء کے درمیان ''گہرا ربط'' قائم کرنے کی طرف راہنمائی کریں۔

مثال کے طور پر:

☆ اُنھیں ایک ''سیل'' اور ''فیکٹری'' کا موازنہ کرنے کے لیے کہیں۔

☆ آئس کریم بیچنے والے کی ''بکری'' (Sales) اور ''موسم کی تبدیلی'' میں جو ربط یا تعلق ہے، وہ بیان کریں۔

☆ کسی فلم میں ایک اداکار نے نیوٹن کے جن قوانین حرکت سے متعلق کرتب دکھائے ہیں وہ بیان کریں۔ اُن قوانین کی نشاندہی کریں۔

☆ تمام سال کے مخصوص مہینوں میں بجلی کی محدود یا عدم دستیابی کی وجہ بیان کریں۔

☆ اُن سے یہ پوچھیں کہ کسی سیاستدان کی دوسری پارٹی میں شمولیت کا فیصلہ اُسے کس طرح فائدہ پہنچا سکتا ہے؟

What is Higher Order Thinking Skills (HOTs)

''سیکھنے'' کے عمل کے لیے ''سوالات'' کو ایک مؤثر ہتھیار کے طور پر استعمال کی جا سکتا ہے، کیونکہ ''سوالات'' ایٹم کی طرح طاقتور ہوتے ہیں۔ البتہ بعض اساتذہ اور والدین بچوں سے اس قسم کے سوالات کرتے ہیں جو کہ پانی کی بندوق سے بھی کمزور ہوتے ہیں۔ لہٰذا یہ پوچھنا کہ ''کیمیکل سوڈیم'' کو علامتی طور پر کس طرح لکھتے ہیں؟ یا ٹیسٹ میں تمہارے کتنے نمبر آئے ہیں؟ ایسے سوالات ہیں جو بچوں کی سوچ پر بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔

بچوں کے دماغوں کو پھلنے پھولنے اور توانائی کے لیے مشکل تجربات اور مشاہدات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ والدین سوالات کرنے کا وہ درست طریقہ سیکھیں جو صحیح معنوں میں بچوں کے ذہن کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ یعنی وہ طریقہ جو بچوں کی (HOTs) کو جلا بخشے/ روشن کر دے/ متحرک کر دے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

"HOTs" اُن ذہنی عضلات کو کہتے ہیں جنھیں ہم فیصلوں کے کرنے، سوالات حل کرنے، اشیاء کا تجزیہ کرنے، نئے تصورات کو سوچنے، انصاف کرنے، رائے زنی کرنے اور اسی طرح کے دوسرے کاموں کے کرنے میں استعمال کرتے ہیں۔

آپ یہ اہم سوالات اپنے بچوں کے ذہنوں کو تیز رکھنے کے لیے جب چاہیں اُن سے پوچھ سکتے ہیں۔ یعنی گھر، سفر کے دوران، اور ہر اس لمحے جب آپ کے بچے آپ کے قریب ہوں۔

متعدد عنوانات سے متعلق اہم سوالات کی مثالیں درج ذیل ہیں:

تعلیمی نصابی (Acadamics)

☆ کیا آپ کسی دوسرے طریقے سے اس حسابی سوال کو حل کر سکتے ہیں؟

☆ سوکس (Civics) کے مضمون میں ابھی تک کون سا سبق آپ کو پسند آیا ہے؟

☆ آپ سورج کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟

خاندان اور رشتہ داری (Family and Relationship)

☆ جب آپ کی دادی آپ کی عمر کی تھیں، تو آپ کے خیال میں اُن کی زندگی کس طرح کی تھی؟

☆ فرض کریں فرحان کچھ پریشان ہے، آپ یہ بات کس طرح بیان کریں گے؟

☆ اگر شہباز انکل کا کوئی اپنا تھیم سونگ ہوتا تو آپ کے خیال میں وہ کیسا ہوتا؟

ٹائم ٹیبل/ اوقاتِ کار (Schedules)

☆ ٹائم ٹیبل بنانا کیوں ضروری ہے؟

☆ آپ اپنے ٹائم ٹیبل کو کس طرح زیادہ کارآمد بنا سکتے ہیں؟

☆ اگر کوئی بھی ٹائم ٹیبل کے مطابق کام نہ کرتا تو دنیا کا نقشہ کیسا ہوتا؟

گھر میں (Arround the Home)

☆ دودھ کو فریج میں گرنے سے کس طرح محفوظ رکھا جا سکتا ہے؟

☆ ہم کم سے کم خرچ میں کس طرح اپنے گھر کو مزید سنوار سکتے ہیں؟

☆ آج رات ہمیں ٹی وی دیکھنے کی بجائے کیا کرنا چاہیے؟

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

خریداری کرتے ہوئے (While Shopping)

☆ آپ کا کیا خیال ہے، یہ شالیں اتنی مہنگی کیوں ہیں؟

☆ بازار میں سنگترے، کون سے موسم میں ملتے ہیں؟

☆ اس راستے کے علاوہ ہم کون سے دوسرے راستے سے بازار جا سکتے ہیں؟

تفریح کے وقت (Fun Times)

☆ آپ کو یہ پینٹنگ کیوں پسند یا ناپسند ہے؟

☆ آپ کس جانور سے ملتے جلتے ہیں؟

☆ آپ کو بادل کس طرح کے دکھائی دیتے ہیں؟

کام کی بات

بامعنی (HOTs) سوالات بنانے کے لیے سبھی قسم کے سوالیہ الفاظ استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ جیسے کہ کون..... کیا..... کہاں..... کب اور کیسے وغیرہ۔ اس کے علاوہ یہ اضافی الفاظ بھی استعمال کریں، کر سکتے ہیں..... کر سکتے ہو..... چاہیے..... چاہیے تھا اور شاید۔

جب بھی آپ اپنے بچوں کے ساتھ گفت وشنید کر رہے ہوں تو خود سے یہ سوال کریں کہ کیا آپ کے سوالات اُنھیں غور وفکر کرنے پر مجبور کرتے ہیں؟ اگر نہیں تو کوشش کریں کہ سوچ بچار پر اُکسانے والے سوالات کیے جائیں۔ غور وفکر پر اُکسانے والے سوالات یا (HOTs) بچوں کے ذہنوں کو بھرپور طریقے سے استعمال میں لاتے ہیں جس سے اُن کی سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ مسائل کا حل بڑی عمدگی کے ساتھ تلاش کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

بچوں کو سوچ میں نیا پن لانے کی ترغیب دیں

لوگوں کی اکثریت اپنی عادات اور معمولات میں منہمک رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اردگرد کی چیزوں سے تقریباً لاتعلق رہتے ہیں۔ بچوں کی ''روحِ جستجو'' کو زندہ رکھنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اُنھیں گردوپیش کی دنیا کے بارے میں مختلف انداز سے سوچنے کی ترغیب دی جائے۔ اس ضمن میں پانچ باتیں درج ذیل ہیں:

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۱-نت نئے کھانے بنائیں

بچوں کو کھانا بنانے کی نت نئی تراکیب کو آزمانے کا موقع دیں۔ تاکہ انھیں کھانا بنانے کا سلیقہ بھی آئے اور وہ نئے اور منفرد ذائقوں سے لطف اندوز بھی ہوں۔ اس سرگرمی کو کرتے ہوئے انھیں مختلف ثقافتوں کو سمجھنے اور نئی زبانوں کو سیکھنے کا موقع بھی ملے گا۔

۲-نئی جگہوں کی سیر کریں

آپ کے گرد و پیش میں ایسی دلچسپ جگہیں ضرور ہوں گی جہاں کی سیر آپ نے شاید نہیں کی ہوگی۔ لہٰذا کوشش کریں کہ ہر بار کسی نئی جگہ سیر کے لیے جایا جائے۔ یہ نئی جگہ کوئی دوسرا ملک بھی ہوسکتا ہے اور آپ کے گھر کے قریب واقع کوئی پارک بھی۔

۳-ایک کام کو کرنے کے لیے مختلف طریقے آزمائیں

بچوں سے کہیں کہ وہ دائیں ہاتھ کی بجائے بائیں ہاتھ سے برش کریں۔ کسی دوسرے راستے سے سکول جائیں یا آنکھیں بند کر کے ٹائی باندھیں۔

۴-درسی کتابوں کے علاوہ دیگر کتابوں کا مطالعہ بھی کریں صرف درسی کتب پر انحصار نہ کریں

جن موضوعات کے بارے میں بچوں نے سکول میں سیکھا ہے اُن کے بارے میں مزید معلومات فلم، ٹی وی، انٹرنیٹ، بائیوگرافیز (Biographies) وغیرہ سے بھی حاصل کریں اور محض درسی کتب پر ہی اکتفا نہ کریں۔

۵-نئی معلومات سے بچوں کو آگاہ کریں

بچوں کو اُن نئے موضوعات کے بارے میں بھی بتائیں جن کے بارے میں وہ نہ جانتے ہوں۔ خصوصاً غیر نصابی موضوعات کے بارے میں بتائیں۔ مثلاً افریقی قبائل کے رسم و رواج کے بارے میں بچوں کو بتائیں۔

کام کی بات

جستجو کرنے کے عمل میں آپ بھی کسی نہ کسی طرح بچوں کے ساتھ شامل رہیں۔ اس سے نہ صرف یہ کہ بچوں کو فائدہ ہوگا بلکہ آپ کی سیکھنے کی جستجو کو بھی نئی تحریک ملے گی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

خلاصہ

☆ بچوں میں سیکھنے کی لگن پیدائشی طور پر موجود ہوتی ہے۔ بطور والدین یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ بچوں کی اس لگن کو پھلنے پھولنے کے لیے مناسب ماحول مہیا کریں۔

☆ آپ کے بچے جو سرگرمی بھی اپنائیں وہ بامقصد ہونی چاہیے اور بچوں کو سوالات کرنے کی ترغیب دینی چاہیے۔

☆ اُنھیں نامعلوم باتوں اور جگہوں کے بارے میں جاننے کے لیے اُن کی حوصلہ افزائی کریں اور اس عمل میں اُن کے آس پاس رہیں تاکہ چیزوں کو سمجھنے میں آپ اُن کی مدد کر سکیں۔

☆ Schemas، ''موازنہ کرنے'' اور ''فرق دیکھنے'' جیسی سرگرمیوں سے سیکھی گئی تمام معلومات کو منظم کرنے اور یاد رکھنے میں اُن کی راہنمائی کریں۔

☆ جستجو اور سیکھنے کے عمل کے دوران بچوں سے لازمی طور پر غلطیاں بھی سرزد ہوتی ہیں، لہٰذا آپ ہر مرحلے میں اُن کے ساتھ رہیں۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر ۴

بچوں کو اہداف مقرر کرنے کی تعلیم دیں

ایک شام میں اپنے ایک دوست کے گھر پر تھا۔ اُس کی ایک گیارہ سالہ بیٹی ماریہ تھی۔ ماریہ حال ہی میں فائنل امتحان سے فارغ ہوئی تھی۔ وہ ٹی وی دیکھ رہی تھی جبکہ میں اور میرا دوست آپس میں گفتگو کر رہے تھے۔

میرے دوست نے ایسے ہی کہا کہ ماریہ آج کل ٹی وی بہت زیادہ دیکھ رہی ہے۔ میں نے موقع غنیمت جانا اور اپنے وضع کردہ ایک طریقۂ کار کو عملاً آزمانے کا ارادہ کیا۔

میں زمین پر ماریہ کے قریب بیٹھ گیا۔ اور اُس سے دریافت کیا کہ چھٹیوں کے دوران آئندہ دو ہفتوں میں وہ کیا کرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔ اُس نے کسی قدر حیران ہو کر میری طرف دیکھا اور کہا "کچھ بھی نہیں"۔ میں نے سکول کا کام ختم کر لیا ہے اور اب تو میں دو ہفتے ٹی وی دیکھوں گی۔

میں نے اُسے سمجھایا کہ اپنے کسی شوق کو پورا کرنے اور اس فالتو وقت میں کچھ نیا سیکھنے کے لیے اُسے ایک بہترین موقع ملا ہے۔ ایک لمحے کے بعد وہ خوش بھی ہوئی اور حیران بھی پھر اُس نے ہنستے ہوئے کہا "لیکن میرا ابھی کچھ کرنے کا ارادہ ہی نہیں ہے۔" جس کے جواب میں میں نے کہا کہ کچھ کرنے کا ارادہ کرنے کے لیے کافی ہے۔ لیکن اس کے لیے سب سے پہلے ہمیں چند اہداف مقرر کرنا ہوں گے۔ فرمانبردار بچوں کی طرح اُس نے ٹی وی بند کیا، دبے پاؤں اپنے کمرے میں گئی اور ایک کاپی اور قلم اُٹھا لائی۔ البتہ کچھ ترغیب دینے اور وضاحت کرنے کے بعد اُس کی ہچکچاہٹ ختم ہو گئی۔ پھر اُس نے اُن تمام اُمور کی فہرست تیار کرنا شروع کر دی جن پر وہ کام کرنا چاہتی تھی۔ یعنی ریاضی میں اپنی قابلیت کو بہتر کرنا، ڈرائنگ سیکھنا، صحیح طریقے سے گھریلو کام کاج کرنا وغیرہ۔ پھر فہرست لمبی ہوتی چلی گئی۔ بریسلٹ بنانا، کھانا بنانا اور Spanish زبان سیکھنا، ذرا سی دیر میں اُس فہرست میں شامل اہداف کی تعداد تقریباً ۱۲ ہو گئی اور اُس کی آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ حالانکہ شروع میں یہ فہرست مختصر تھی۔ مگر 10 منٹ مزید صرف کر کے ہم نے اسے مقررہ وقت کے لحاظ سے اور مختصر کر لیا۔ لہٰذا 25 منٹ کے اندر اُس نے اُن اہداف کی فہرست تیار کر لی جنھیں اُس نے خود مقرر کیا تھا۔ اب وہ ان اہداف کو حیرانی سے دیکھ رہی تھی۔ اور اُس کو فخر

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

تھا کہ وہ اہداف خود اُس نے مقرر کیے تھے۔ جیسے کہ اچانک اُسے نئے دوست مل گئے ہوں یعنی زندگی کا ایک نیا مقصد اُس کے سامنے تھا۔

اہداف کیا ہوتے ہیں؟

''اہداف'' اُن مقاصد کو کہتے ہیں، جنھیں لوگ اپنی زندگی کو ''بامعنی'' بنانے کے لیے مقرر کرتے ہیں۔ ہدف مقرر کرنے سے راہِ عمل کی سمت کا تعین کیا جاسکتا ہے۔ اور کام کو مکمل کرنے کے لیے درکار توانائی کو صحیح طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نتیجتاً اپنی قابلیت اور کوشش پر طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔ لہٰذا اہداف کے بغیر کسی بھی کام کو مکمل نہیں کیا جاسکتا یا کم از کم اپنی مرضی کے مطابق نہیں کیا جاسکتا۔

بڑوں کی طرح بچوں کو بچپن میں غور و فکر اور متوجہ رہنے کے لیے اہداف کی ضرورت ہوتی ہے۔ اہداف کی مختلف اقسام جنھیں بچے اپنے لیے استعمال کر سکتے ہیں، درج ذیل ہیں۔

تعلیمی اہداف

۱- اس سال کے آخر تک اپنی کلاس میں کم از کم پانچویں پوزیشن لینا۔

۲- سائنس کے امتحان میں اوسطاً 85 فیصد نمبر حاصل کرنا۔

غیر نصابی اہداف

۱- کراٹے سیکھنا

۲- اپنی نظموں پر مشتمل بلاگ/ ویب سائٹ 6 مہینوں کے اندر اندر تیار کرنا۔

ذاتی نوعیت کے اہداف

۱- اگلے 5 مہینوں میں 5 کلو وزن کم کرنا

۲- چھوٹی بہن پر غصہ آنے کی صورت میں اُسے مارنے سے باز رہنا

معاشرتی اہداف

۱- اس سال کم از کم 3 درخت لگانا۔

۲- چھٹیوں کے اختتام تک ایک اَن پڑھ بچے کو حروفِ تہجی پڑھنا سیکھانا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

خاندانی اہداف

۱۔ دادا دادی سے ہفتے میں کم از کم 10 منٹ تک فون پر بات کرنا

۲۔ والدین کی شادی کی سالگرہ پر بطور تحفہ دینے کے لیے ایک ''فوٹو البم'' تیار کرنا

بچوں کے لیے اہداف مقرر کرنے کا مرحلہ

اب جبکہ آپ مختلف اقسام کے اہداف کے بارے میں جان گئے ہیں لہٰذا اب ضروری ہے کہ اپنے اصل کام یعنی بچوں کو خود اپنے اہداف مقرر کرانے کی طرف عملاً قدم بڑھایا جائے۔ البتہ اگر وہ خود بخود یہ فہرست تیار کرنے کے قابل نہ ہوں تو حیران مت ہوں۔ بحیثیت ایک معلم کے آپ کو اُنھیں اس کام کے شروع کرنے اور اس سارے مرحلے کو طے کرنے کے لیے ایک اہم کردار ادا کرنا پڑے گا۔

اس مرحلے کے آغاز کے لیے اُس دن کا انتخاب کریں جس دن آپ فارغ ہوں اور بچے بھی اس طرف مائل ہوں۔ اُنھیں ساتھ لے کر بیٹھیں اور اُن سے پوچھیں کہ ''اہداف'' سے کیا مراد ہے؟ اور ہر ایک کے لیے اہداف کو مقرر کرنا کیوں ضروری ہے؟ یہ بات زیادہ مناسب رہے گی کہ آپ خود اپنی زندگی سے متعلق اہداف کا تذکرہ کریں پھر اُنھیں اُن کی زندگی میں اہداف مقرر کرنے کی اہمیت کے بارے میں بتائیں۔

اہداف مقرر کرنے میں اپنے بچوں کی بھرپور مدد کریں۔ اگر انھیں یہ سمجھ نہ آ رہی ہو کہ کس طرح اور کس قسم کے اہداف مقرر کریں تو کچھ دیر کے لیے اُن سے اُن کے شوق اور جذبے کے متعلق بات چیت کریں۔ اُن کے خواب اور اُن کی آرزوؤں کے متعلق معلوم کریں۔ آنے والے سالوں میں جو وہ کرنا چاہیں، یہ سب معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ ممکن ہے کہ وہ شروع میں اہداف کی کچھ اقسام کا انتخاب کرلیں۔ جیسے کہ تعلیمی اور ذاتی اہداف وغیرہ اور یہی ہم چاہتے ہیں۔ اگرچہ یہ سب کچھ اُن کے لیے نیا ہے، تو پہلے آپ بچوں کو اس کا عادی بنائیں۔

اہداف مقرر کرنے کے لیے آپ اُن پر دباؤ ہرگز نہ ڈالیں اور نہ ہی خود اُن کے لیے اہداف مقرر کریں۔ بلکہ آپ کو چاہیے کہ بحیثیت ایک استاد اور معلم اُن کی مکمل رہنمائی کریں۔ اس بارے میں بچے جو کچھ کہنا چاہیں، وہ سنیں اور اُن سے اس قسم کے سوالات کریں جو اُن کو سوچنے پر مجبور کریں۔ مثلاً یہ پوچھیں کہ آپ نے یہ ہدف کیوں چنا ہے؟ کیا آپ کی نظر میں کوئی دوسرا ایسا ہدف ہے جو آپ کے لیے زیادہ مناسب ہو؟ وغیرہ۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ اُنھیں اُن کے مزاج کے موافق اہداف مقرر کرنے میں مدد ملے گی۔ وہ خوشی سے اُن پر عمل درآمد کریں گے اور اُن میں احساسِ تفاخر پیدا ہوگا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کی صلاحیتوں کے موافق مناسب اہداف مقرر کرنے میں اُن کی مدد کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔ اہداف مقرر کرتے وقت میانہ روی سے کام لیں۔

کام کی بات

آپ خود بھی اپنے لیے اہداف مقرر کریں۔ آپ کو ایسا کرتے دیکھ کر بچے نہایت خوش ہوں گے اور یقیناً آپ سے متاثر ہو کر بچے خود بھی اپنے لیے اہداف مقرر کریں گے۔

مقررہ اہداف کو لکھنا ضروری اور فائدہ مند ہے

جب بچے مناسب اہداف کی اقسام کا اپنے لیے انتخاب کر چکیں تو اگلا مرحلہ ان اہداف کو کاغذ پر لکھنے کا آتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ یہ اہداف واضح، مناسب اور پُر اثر ہیں۔ "Smart" ماڈل کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس ماڈل کے مطابق اہداف میں درج ذیل خصوصیات کا ہونا ضروری ہے:

۱۔ مخصوص (Specific)

مقرر کردہ اہداف کو بالکل واضح ہونا چاہیے۔ مثلاً:

☆ سائنس کے مضمون میں اچھی کارکردگی دکھانا۔ ☹

☆ اس سال سائنس کی کلاس میں کم از کم 85 فیصد نمبر لینا۔ ☺

۲۔ قابل پیمائش یا قابل اندازہ (Measureable)

بچوں میں اہداف کی کوالٹی اور تعداد کو ماپنے یا اُس کا اندازہ لگانے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ مثلاً:

☆ گھر کے قریب درخت لگانا۔ 😐

☆ گھر کے قریب کم از کم 10 درخت لگانا۔ 😐

۳۔ قابل عمل اور درست (Accurate)

اہداف کو بچے کی فطرت اور دلچسپی کے عین مطابق ہونا چاہیے۔ مثلاً فرض کریں کہ ایک بچہ جس کی زباندانی کی صلاحیت، حساب کتاب کو سمجھنے سے زیادہ ہے تو، اس صورت میں:

☆ گرمیوں کو چھٹیوں میں ریاضی کی کتاب کے 150 صفحات کا کام مکمل کرنا۔ ☹

☆ اپنے پاس ڈائری رکھنا اور پسندیدہ موضوعات پر روزانہ ایک صفحہ لکھنا۔ ☺

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۴-حقیقت پسندانہ(Realistic)

اہداف بچوں کی قابلیت سے ہم آہنگ ہونے چاہئیں۔ مثلاً ایک بچہ ریاضی میں 40 فیصد نمبر حاصل کرنے کے قابل ہے۔ تو:

☆ ریاضی کے فائنل میں 95 فیصد نمبر لینا۔ ☹

☆ ریاضی کے فائنل ٹیسٹ میں 55 فیصد نمبر لینا۔ ☺

۵-وقت کا تعین(Time Bound)

تمام اہداف کے لیے مناسب وقت کا تعین کریں۔

☆ گوشت نہیں کھانا۔ ☹

☆ 3 ماہ کے اندر اندر گوشت کا استعمال مکمل طور پر بند کرنا۔ ☺

مندرجہ ذیل پانچ باتوں پر عمل کرنے سے آپ آسانی کے ساتھ اہداف مقرر کرنے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔

۱-تمام اہداف خود مقرر مت کریں

اہداف مقرر کرنے سے متعلق تمام اُمور کو خود ہی سرانجام دینے سے پرہیز کریں بلکہ ہر موڑ پر بچوں کی زیادہ سے زیادہ شمولیت کو ممکن بنائیں۔

۲-آپ کی رائے

جب آپ کے بچے چند اہداف کی نشاندہی کرلیں، اور آپ اُن میں کوئی بہتری چاہتے ہوں تو اُس کے بارے میں اپنے بچوں سے تبادلۂ خیال کریں۔ مثلاً کون سے مضمون میں کتنے فیصد نمبر حاصل کیے جائیں، کھانے کی میز پر کن آداب کا خیال رکھنا ہے وغیرہ۔ یعنی باہمی اتفاق سے ان باتوں کو اس طرح طے کریں کہ بچے اور آپ دونوں خوش اور مطمئن ہوں۔

۳-اعتراضات کو دیکھنا

اگر بچوں کو فہرست میں آپ کی طرف سے شامل کردہ کسی بات پر اعتراض ہو تو آپ ان سے اس بارے میں گفت وشنید کریں۔ اُس کی وجوہات دریافت کریں اور یہ فیصلہ کریں کہ اس مخصوص اعتراض کے بارے میں کوئی معاملہ طے پاسکتا ہے یا نہیں۔ اگر آپ مناسب سمجھیں کہ معاملہ طے پاسکتا ہے تو

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

آپ بچوں کے سامنے اُن کی پسند کی مختلف باتیں رکھیں اور اُنھیں انتخاب کا اختیار دیں۔ مثال کے طور پر آپ بچوں کو روزانہ رات کو برتن دھونے کی ذمہ داری سونپنا چاہتے ہیں، مگر اُن کو یہ اعتراض ہے کہ رات کے کھانے کے فوراً بعد ٹی وی پر اُن کا پسندیدہ پروگرام دکھایا جاتا ہے جسے وہ چھوڑنا نہیں چاہتے، تو ایسی صورت میں آپ اس بات پر راضی ہوسکتے ہیں کہ پہلے وہ ٹی وی دیکھ لیں پھر اُس کے بعد برتن دھولیں۔ اسی طرح آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچے روزانہ صبح 05:30 بجے اُٹھ جایا کریں تاکہ وقت پر سکول کی بس پکڑ سکیں، مگر اُن کے خیال میں 05:30 بجے اُٹھنا، بہت جلدی اُٹھنا ہے تو ایسی صورت میں آپ اُنھیں یہ اجازت دے سکتے ہیں کہ وہ 05:45 بجے جاگ جائیں۔

۴- یاد رکھیں ہر ایک بچہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے

بچوں کے ساتھ مل کر اہداف مقرر کرتے وقت یہ بات ذہن میں رکھیے کہ بچے چاہے وہ جڑواں ہی کیوں نہ ہوں، ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ لہٰذا اُن کے اہداف بھی اُن کی منفرد شخصیت اور آرزو کے مطابق ہونے چاہئیں۔

۵- بچوں کی دلچسپی قائم رکھیں

اہداف مقرر کرنے کا تمام تر مرحلہ آسان اور دلچسپ ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچے اپنے کمرے کو بالکل صاف ستھرا اور خوش ترتیب رکھیں تو اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے آپ بچوں کو مقابلے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔

جب بچے آپ کی راہنمائی میں ''اہداف مقرر'' کرلیں تو بچوں کو چاہیے کہ وہ ان اہداف کو ایک چارٹ پر لکھ کر اپنے کمرے کی دیوار پر آویزاں کرلیں۔ وہ اس چارٹ کو مختلف رنگوں سے سجا بھی سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے بچے اس چارٹ کو روزانہ دیکھ سکیں گے اور مقرر کردہ اہداف کے حصول کے لیے سرگرم رہیں گے۔

بچوں کے معمولات پر نظر رکھیں

اگرچہ کچھ بچوں کو اپنے مقرر کردہ اہداف کے حصول کے لیے والدین کی ضرورت بہت کم پڑتی ہے مگر زیادہ تر بچے اپنے والدین کی رہنمائی کے متلاشی ہوتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ سست ہوتے ہیں بلکہ دراصل قدرتی طور پر اُن کی توجہ ہٹ جاتی ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

والدین کا اولین فرض یہ ہے کہ وہ اس بات کا خیال رکھیں کہ اُن کا بچہ اپنے ہدف سے توجہ نہ ہٹانے پائے۔ یعنی والدین پورے تعلیمی سال اُن کی بھرپور طریقے سے مدد کرتے رہیں۔ کیونکہ ہر بچے کو اُس کے مزاج کے مطابق رہنمائی اور رہنمائی کے لیے درکار وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا آپ پر لازم ہے کہ آپ اُن کے ساتھ مسلسل رابطے میں رہیں۔

عملی مثال

پچھلے سال میرے اپنے سکول کے ایک 10 سالہ طالبعلم راج کے والدین میرے پاس آئے اور راج کی کارکردگی اور اُس کے رویے کے بارے میں شکایت کرنے لگے۔

پہلے اُنھوں نے راج کے اساتذہ کو موردِ الزام ٹھہرایا پھر طنزیہ انداز میں بتایا کہ راج بہت غیر ذمہ دار ہے۔ جب انھوں نے اپنی بات مکمل کر لی تو میں نے راج سے چند سوالات کیے اور اُس کے جوابات کی روشنی میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اوّل تو راج کا کوئی مخصوص ہدف نہیں تھا اور دوسرے یہ کہ گھر میں راج کی مستقل نگرانی ہرگز نہیں کی جاتی تھی۔ اُس کی بیوی نے کبھی یہ کوشش ہی نہیں کہ وہ اپنے بیٹے کی سرگرمیوں کی نگرانی کرے۔ راج کا والد خود بھی رات کو دیر سے گھر واپس آتا تھا جس کی وجہ سے وہ خود بھی اس طرف توجہ نہیں کر سکتا تھا۔

آخر کار میں نے راج کے والد کو اُس کے مزاج سے مطابقت رکھنے والے چند اہداف مقرر کرنے کے لیے راضی کر لیا اور یہ تاکید کی کہ وہ روزانہ تقریباً 15 منٹ راج کے ساتھ لازمی گزارے۔ دو ہفتوں کے دوران ہی وہ شخص میرے پاس آیا اور میرا شکریہ ادا کیا۔ کیونکہ راج کی کارکردگی بہت بہتر ہو گئی تھی اور اُس کا رویہ بھی بدل گیا تھا۔ اور یہ صرف اسی لیے ممکن ہوا تھا کہ راج کے والد نے روزانہ 15 منٹ راج کے ساتھ گزارنے شروع کر دیئے تھے۔

آپ اپنے بچے کو راہِ راست پر لانے کے لیے مختلف طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ آپ کا بچہ صحیح راستے سے ہٹ گیا ہے تو اُسے فوراً ہی ڈانٹنا شروع نہ کریں بلکہ سب سے پہلے مسئلے کی بنیادی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کریں اور پھر ایک بہترین حکمت عملی کے تحت اُسے سمجھانے کی کوشش کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

یا تو مقرر کردہ اہداف اُس کی سمجھ سے بالاتر ہوں گے یا پھر وہ اہداف نہایت مشکل ہوں گے یا ہوسکتا ہے کہ بچے کو تھوڑی ڈانٹ ڈپٹ کی ضرورت ہو۔ یہاں چند حکمت عملیاں بیان کی جاتی ہیں۔ جنھیں اپنانے سے بچے متوجہ اور مستعد رہتے ہیں۔

☆ بچوں سے اُن کے اہداف کے بارے میں دلچسپی سے بات کریں۔ جو کامیابیاں وہ پہلے ہی حاصل کر چکے ہیں، وہ نوٹ کریں۔ اور پھر اُنھیں اُن کے اہداف کے بارے میں یاددہانی کرائیں۔

☆ اہداف سے متعلق سرگرمی کے دوران بچوں کے ساتھ کچھ دیر کے لیے گھل مل جائیں اور اُن کے لیے دلچسپی کا سامان پیدا کریں۔

☆ "Smart" ماڈل کے ذریعہ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ کہیں یہ اہداف کسی طرح غیر مناسب تو نہیں۔ اگر ایسا ہے تو اُن پر نظر ثانی کریں اور اگر بچے اُن پر بالکل عمل نہیں کر رہے تو بچوں کو اُن میں ضروری ترامیم کرنے کا موقع دیں۔

☆ اُنھیں اُن لوگوں کے بارے میں بتائیں جنھوں نے ہر مشکل کے باوجود اپنے اہداف کو کس طرح حاصل کیا۔

☆ اُن کو اپنی بے پناہ محبت کا احساس دلائیں اور بتائیں کہ بوقت ضرورت آپ اُن کی مدد کے لیے اُن کے پاس موجود ہوں گے۔

☆ اگر مقرر کردہ اہداف پر عمل درآمد کرنے میں مشکل پیش آرہی ہو تو مناسب ہوگا کہ جب تک وہ نہایت ضروری سرگرمیوں کو مکمل کرلیں، اُن کی دیگر سرگرمیوں کو محدود کر دیا جائے۔

مقابلے کی فضا حصولِ مقاصد کی تڑپ زندہ رکھتی ہے

بہت سے والدین مجھ سے یہ پوچھتے ہیں کہ تمام تر کوششوں کے باوجود بھی اگر بچے راہِ راست پر نہ آرہے ہوں تو اُنھیں کیا کرنا چاہیے۔ دراصل بچوں کو مستعد کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ اُن کے لیے اہداف کریں جو اُن کے مزاج، شوق اور قابلیت کے عین مطابق ہوں۔ پھر یہی اہداف بچوں کی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کو آزمانے کے لیے Challenges یا مقابلے کی فضا قائم کرتے ہیں۔ اور اُنھیں یہ سوچنے پر اُکساتے ہیں کہ آیا وہ کسی مخصوص کام کو تن تنہا سرانجام دے سکتے ہیں یا نہیں۔ Challenges یا مقابلے کی فضا قائم کرنے سے بچوں کی کو اپنا اختیار استعمال کرنے اور کسی کام کو کرنے کی قابلیت دونوں براہِ راست متاثر ہوتی ہیں۔ یہ اُنھیں اندرونی طور پر متحرک کرنے کا ذریعہ ہیں۔ اس طرح

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُنھیں کھلونوں، ردیوں اور ڈانٹ ڈپٹ جیسے بیرونی محرکات کی ضرورت نہیں رہتی۔ مزید برآں جب بچے خود سے کسی ہدف کو مکمل کر لیتے ہیں تو اُن میں اگلے ہدف کو حاصل کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور پھر یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

خلاصہ

☆ اہداف خواہشوں اور خوابوں سے جنم لیتے ہیں۔ مگر یہ ضروری ہے کہ صرف اُن اہداف کا تعین کیا جائے جو بچوں کی فطرت، شوق اور قابلیت کے عین مطابق ہوں۔

☆ بحیثیت ایک اُستاد آپ پر لازم ہے کہ آپ ہر مرحلے پر اپنے بچے کی کارکردگی کا متواتر جائزہ لیں، اُنھیں متحرک رکھیں اور اس بات کی یقین دہانی کریں کہ اُن کے اہداف نہایت مناسب ہوں۔

☆ اپنے بچوں کے لیے قابل عمل مہم (Challenges) کا انتخاب کریں اس طرح وہ متحرک رہیں گے اور مستقبل میں خود اپنے لیے اہداف مقرر کرنے اور اُن پر عمل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر ۵

اپنے بچوں کو منصوبہ بندی کرنا سکھائیں

گذشتہ برس قریبی شہر سے ایک کاروباری شخص اپنے 19 سالہ بیٹے ریحان کے سلسلے میں میرے پاس آیا۔ ریحان امریکہ میں باسکٹ بال کا ایک پیشہ ور کھلاڑی بننا چاہتا تھا۔ اور ریحان کے والد کے مطابق یہ ریحان کی ایک ''بیوقوفانہ سوچ'' تھی۔ مگر یہ بات ریحان کے دل و دماغ پر چھا گئی تھی اور وہ اس معاملے خصوصاً اپنے والد کی ''خاندانی کاروبار'' کو سنبھالنے کی تجویز کے بارے میں ایک لفظ بھی سننے کو تیار نہیں تھا۔ ایک مہنگے ترین نجی کالج کا طالب علم ہونے کے باوجود بھی ریحان کو پڑھائی سے دلچسپی نہیں تھی اور وہ محض اس کالج کی کھیلوں کی بہترین سہولیات سے استفادہ حاصل کرتا تھا لہٰذا اس بناء پر اُسے کالج سے بھی بے دخل کیا جا چکا تھا۔

جب میں ریحان سے ملا تو اُس نے مجھے اپنی زندگی کے اس مقصد کے بارے میں اتنے پُر جوش انداز میں بتایا کہ میں متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ البتہ جب میں نے ریحان سے اُس کی منزلِ مقصود تک پہنچنے کے بارے میں طے کی گئی کسی مخصوص حکمت عملی کے متعلق چند سوالات کیے تو وہ مجھے کوئی واضح اور تسلی بخش جواب نہ دے سکا۔ اس کا واضح مطلب یہ تھا کہ ابھی تک اس بارے میں اُس نے کوئی واضح منصوبہ بندی نہیں کی تھی۔ پھر میں نے اُسے ایک بڑا چارٹ دیا اور کہا کہ وہ اُس پر ایک نقشہ بنا کر اس کی وضاحت کرے کہ کب اور کہاں پہنچ کر وہ امریکی باسکٹ بال کا ایک پیشہ ور کھلاڑی بننے کے قابل ہو جائے گا۔ اُس کے بنائے گئے نقشے سے یہ مزید واضح ہو گیا کہ وہ اس معاملے میں نہ صرف یہ کہ سست رو ہے بلکہ اپنی خواہش کی تکمیل کے لیے خود اکیلے ہی جدوجہد کرنا اُس کے لیے ناکافی ہے۔ اُسے کسی ٹیم میں عملاً شامل ہونے کی ضرورت تھی اور یہ صرف اور صرف کالج میں رہ کر ہی ممکن تھا۔ اور لامحالہ کالج میں رہ کر تعلیم حاصل کرنا بھی اُس کے لیے نہایت ضروری تھا۔

اس کے ساتھ ساتھ چند خدشات کو بھی مدنظر رکھنا ضروری تھا۔ یعنی اگر وہ امتحان میں پاس نہ ہوا، تو کیا ہوگا؟ کسی امریکن یونیورسٹی میں داخلے کے باوجود بھی اگر ٹیم میں شامل نہ ہو سکا تو کیا ہوگا وغیرہ

ایک گھنٹے کی بحث و تمحیص کے بعد ہم نے ریحان کے پیشہ ور کھلاڑی بننے کے تمام مراحل سے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

متعلق ایک تفصیلی لائحۂ عمل مرتب کرلیا۔ اسی کے ساتھ سپورٹس کوچ، کھیلوں کے سامان کی فروخت کا کاروبار، ایڈونچر گائیڈ جیسے متبادل پیشوں کو اپنانے کی منصوبہ بندی بھی کی گئی۔ بصورتِ دیگر ان سبھی معاملات میں ناکامی کی صورت میں ریحان کے والد کے کاروبار میں شراکت داری کا فیصلہ کیا گیا۔ اب دونوں باپ بیٹے مطمئن ہوگئے تھے۔ رخصت ہوتے ہوئے ریحان نے مجھ سے سوال کیا کہ معاملات سے نپٹنے کا یہ طریقہ ہمیں سکولوں میں کیوں نہیں سکھایا جاتا؟ اور یہ کہ ہر بچے کی تربیت اسی طریقۂ کار کے مطابق ہونی چاہیے۔

اگر آپ کے بچے اپنے خوابوں کی صحیح تعبیر کو حقیقت کے روپ میں دیکھنا چاہتے ہیں تو ضرورت اس بات کی ہے کہ وہ عملی منصوبہ بندی کرنا سیکھیں۔ اہداف کی تکمیل کے لیے یہ ازبس ضروری ہے۔ بچوں میں اُس راستے اور سمت کا تعین کرنے کی قابلیت کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ جس کی پیروی کرتے ہوئے وہ خود اعتمادی کے ساتھ اپنی مطلوبہ منزل تک پہنچ جائیں۔ منصوبہ بندی کرنے کے فن میں اہداف کا تعین، بہترین منصوبہ بندی کی طرف پہلا قدم ہوتا ہے۔ جس کے متعلق ہم نے گذشتہ باب میں پڑھا ہے۔ تاہم ان اہداف کی تکمیل کے سلسلے میں آپ کے بچے کو آپ کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ ان اہداف کو چھوٹے چھوٹے قابلِ عمل جزئیات میں تقسیم کرسکیں۔

مثال کے طور پر فرض کریں کہ آپ کا بیٹا ریاضی کے مضمون میں اپنی کارکردگی کو بہتر بنانا چاہتا ہے۔ اس بڑے ہدف کو حاصل کرنے کے لیے اس کو چھوٹے چھوٹے اہداف میں تقسیم کرنے کی ضرورت ہوگی جن پر آسانی سے عمل کرتے ہوئے وہ اپنے اس بڑے ہدف کو حاصل کرلے گا۔ جیسے کہ ''میں اس سال ریاضی کے فائنل گریڈ میں کم از کم 80 فیصد نمبر حاصل کروں گا'' یا ''میں ریاضی کے آئندہ ہونے والے اپنے یونٹ ٹیسٹ میں کم از کم 82 فیصد نمبر حاصل کروں گا۔''

ٹائم ٹیبل ترتیب دیں

منضبط رہنے کے لیے ایک ٹائم ٹیبل کے مطابق عمل کرنا، خصوصاً بچوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ ایک مقررہ ٹائم ٹیبل کے مطابق عمل کرنے سے بچے مختلف سرگرمیوں، جیسے کہ تعلیمی اہداف کی تکمیل، غیر نصابی سرگرمیوں اور اپنے دیگر مشاغل کو زیادہ مؤثر اور مستعد انداز سے سرانجام دینے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ تاہم، جیسا کہ آپ کا تجربہ ہے، بچوں کے رویے کو کسی طے شدہ اُصول کے مطابق ڈھالنا نہایت مشکل کام ہوسکتا ہے۔ وہ اوقاتِ کار کی پابندی کے خلاف پُرزور طریقے سے مزاحمت کریں گے۔ کیونکہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اپنی زندگی کے ابتدائی چند سالوں میں ہر کام اور ہر بات اُن کی ضرورت اور منشاء کے مطابق ہوتی ہے۔ جس کے وہ عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔ لہٰذا جب والدین مجھ سے یہ شکایت کرتے ہیں کہ اُن کے بچے بنائے گئے کسی ضابطے پر عمل نہیں کرتے یا وہ اپنا وقت ضائع کرتے ہیں تو مجھے تعجب ہوتا ہے کہ وہ بچوں کے اس رویے پر اتنے حیرت زدہ کیوں ہوتے ہیں۔ کیا والدین یہ سمجھتے ہیں کہ اُن کے بچے اپنے اوپر لگائی گئی پابندیاں خوشی سے قبول کر لیں گے؟

جب والدین بچوں کے وقت سے متعلق شکایت کرتے ہیں تو اس کی وجہ عموماً یہ ہوتی ہے کہ اُن کا کوئی ٹائم ٹیبل مقرر نہیں ہوتا ہے جس کی وہ پیروی کر سکیں۔ اگر کوئی ٹائم ٹیبل ہوتا بھی ہے تو وہ بہت پہلے کہیں کاغذوں میں گم شدہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں والدین کو یہ بات سمجھتا ہوں کہ وہ اپنے بچوں کے لیے ایک واضح ضابطۂ عمل بنانے کے لیے اُن کی مدد کریں۔ میں یہاں لفظ ''مدد'' پر زور دوں گا۔ یعنی آپ خود اُن کے لیے کسی ضابطے کو مقرر نہ کریں بلکہ اس عمل میں آپ کے بچوں کا کردار مرکزی ہونا چاہیے اور آپ کا کردار ایک معاون کا ہونا چاہیے۔ نظام الاوقات کو خود اپنے ہاتھ سے ترتیب دینے سے بچوں میں احساسِ ملکیت کو فروغ ملے گا۔ تاہم اس سارے عمل میں ''معیارات'' کا تعین والدین ہی کی ذمہ داری ہے۔

عملی مثال

زیادہ عرصہ نہیں گزرا۔ میرے پاس ایک دوسری کلاس کے بچے کے والدین آئے۔ اُنھیں یہ شکایت تھی کہ اُن کا بیٹا رات دیر سے سوتا ہے اور صبح سکول جاتے ہوئے خواہ مخواہ وقت ضائع کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ ہمیشہ سکول دیر سے پہنچتا ہے۔ میں نے اُن پر اُن کے بیٹے کے صبح کے معمولات کو ترتیب دینے کی اہمیت کو واضح کیا اور والد کو یہ تجویز دی کہ وہ خود بھی صبح اُٹھنے سے متعلق ایک ٹائم ٹیبل لکھ کر رکھے اور اُس پر عمل کرے تاکہ اُن کا بیٹا بھی اس بات سے سبق سیکھے۔ اُس شخص نے میری طرف دیکھا اور کہا کہ ''میرا تو خود صبح سے متعلق کوئی طے شدہ معمول نہیں ہوتا۔'' پھر وہ کچھ سمجھتے ہوئے بولا ''آپ کا مطلب ہے کہ میرا بھی کوئی معمول ہونا چاہیے؟'' میں نے مسکرا کر جواب دیا ''جی ہاں'' آپ ٹھیک سمجھے ہیں'' لہٰذا وہ اس بات کو اچھی طرح سمجھ گیا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

آپ کو چاہیے کہ بچوں کے درج ذیل اوقات کے لیے روزانہ کے معمولات بنائیں۔

☆ صبح.....صبح جاگنے سے لے کر سکول کے لیے روانہ ہونے تک

☆ سکول سے آنے کے بعد.....سکول سے واپسی کے بعد سے لے کر کچھ دیر آرام کرنے تک

☆ شام.....سکول کا کام مکمل کرنے اور کھانا کھانے سے لے کر سونے کے وقت تک

عام طور سے بچوں کے صبح اور شام کے معمولات مستقل ہونے چاہئیں۔ البتہ سکول سے واپسی کے بعد معمولات میں مخصوص وقت اور موقع کی مناسبت سے ردّ و بدل کیا جا سکتا ہے۔ ہر کسی کو حتیٰ کہ بچوں کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا ہفتے کے اختتام پر ہر قسم کے معمولات کو آزمایا جائے۔ یہ ضروری ہے کہ ٹائم ٹیبل یا معمولات کو ایسی جگہ لکھ کر رکھا جائے جہاں سے بچے اُنھیں آسانی سے پڑھ سکیں، جیسے کہ اُن کے سونے کے کمرے کی دیوار وغیرہ۔ کیونکہ اگر اس کاغذ کو کسی دراز وغیرہ میں رکھ دیا جائے گا تو اس پر درج معمولات پر عمل کرنا تقریباً ناممکن ہوگا۔ اور سب سے آخر میں یہ بات کہ ہر کام کا محاسبہ کیا جائے۔ لہٰذا والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے معمولات پر نظر رکھیں۔ اس طرح وہ خود کو منظم کرنے کے قابل اور عادی ہو جائیں۔

کام کی بات

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کی منصوبہ بندی کرنے کی صلاحیت کچھ کمزور ہے تو اس سلسلے میں اپنی شریک حیات یا کسی ایسے شخص کی مدد حاصل کریں جو اس معاملے میں تجربہ کار ہوں۔

اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ ہر کام اپنے ذمہ نہ لیں۔ کچھ والدین ایسے بھی ہوتے ہیں جو بہت اچھے منصوبہ ساز تو ہوتے ہیں مگر ہر کام کو اپنے ذمہ لینے کے سبب وہ بچوں کی سیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچے اپنے والدین پر ہی انحصار کرنے لگتے ہیں اور سُستی و کاہلی پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جس سے خود اُن بچوں کی منصوبہ بندی کی صلاحیت پروان نہیں چڑھ پاتی۔ منصوبہ سازی کے ہر مرحلے میں بچوں کو بھی شامل رکھیں۔ اور انتظام و انصرام سے متعلق اوپر بیان کی گئی باتیں بچوں کو سکھلائیں۔ اُنھیں ذاتی پسند اور ناپسند کا اختیار دیں۔ مثال کے طور پر اُن سے کہیں کہ شام 4 سے 5 بجے تک آپ باہر کھیلنے کے لیے جا سکتے ہیں یا پھر ذہنی آسودگی کے لیے کسی کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں تو آپ کس بات کو ترجیح دیں گے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جب ایک مرتبہ آپ کے بچے درج ذیل معمولات کے عادی ہو جائیں تو اُن کی ''نظام الاوقات کو ترتیب'' دینے کی صلاحیت کو مزید بہتر بنانے میں اُن کی مدد کریں۔ مختلف حکمت عملیوں کو بروئے کار لاتے ہوئے آپ اپنے بچوں کے وقت کو زیادہ سے زیادہ کارآمد بنانے میں اُن کی مدد کر سکتے ہیں۔

ضروری کاموں کی فہرست تیار کرنا

ضروری کاموں کی فہرست تیار کرنا ایک بہت کارآمد اور مفید مشغلہ ہے۔ بہت سی باتیں یا کام ایسے ہوتے ہیں جو ذہن میں نہیں رہتے اور اس طریقۂ کار کی بدولت آپ اُن تمام کاموں کی فہرست تیار کر کے اُن پر آسانی کے ساتھ عمل درآمد کر سکتے ہیں۔ جب میں سکول میں پڑھا کرتا تھا تو اُس وقت میرے والد نے مجھے یہ طریقۂ کار سکھایا تھا۔ وہ چونکہ ایک وکیل تھے اس لیے وہ اپنے کلائنٹس اور اُن کے مقدمات سے متعلق معمولات کو ترتیب دیتے اور ایک کاغذ پر لکھ لیا کرتے تھے۔ میں اپنے والد کی اس عادت سے متاثر ہوا اور خود بھی اس عادت کو اپنا ایک معمول بنا لیا۔ مجھے یاد ہے جب ایک دن میں نے نہایت فخر سے اپنے والد کو یہ بتایا کہ ''ڈیڈ میں نے 18 ضروری کاموں یا باتوں کی فہرست تیار کر لی ہے۔'' تو انھوں نے جواب دیا کہ ''ہمیشہ اس فہرست میں کچھ نہ کچھ لکھتے رہنا، کیونکہ اس فہرست کا ختم/مکمل ہو جانا زندگی کے خاتمے کے مترادف ہوگا۔'' تب سے آج تک میں متواتر اس فہرست کو تیار کرتا ہوں اور اس میں کرنے کے درجنوں کام درج ہوتے ہیں۔ اور میں یہ سمجھتا ہوں کہ اس طریقۂ کار کی بدولت ہی میں اپنے کاموں کو مستعد انداز سے سرانجام دیتا ہوں۔

آپ بھی اپنے بچوں کو ہمیشہ ضروری کاموں کی فہرست تیار کرنے کی ترغیب دیں۔ اس مقصد کے لیے وہ ایک ڈائری یا کاپی استعمال کر سکتے ہیں۔ اُنھیں یہ بات سکھلائیں کہ وہ روزانہ صبح کو اور دن کے اختتام پر اس فہرست کو دیکھیں اور اس پر نظر ثانی کریں اور فہرست میں شامل جو کام مکمل کر لیے گئے ہوں اُن پر کراس (×) کا نشان لگائیں۔ اسی طرح مزید ضروری کاموں کو بھی اس فہرست میں شامل کرنے میں ان کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کریں۔

کام کی بات

بچوں کو محض زبانی کلامی ہدایات نہ دیں بلکہ کام کی ہر وہ بات جو آپ انھیں سکھلانا چاہتے ہیں، اُنھیں لکھ کر دیں۔ اور بچوں کو کہیں کہ وہ ان ہدایات کو کسی ایسی جگہ پر آویزاں کریں یا رکھیں جہاں وہ اُن کی نظروں کے سامنے رہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فہرست کو ترجیحی اعتبار سے ترتیب دیا جائے

یہ بات نہایت ضروری ہے کہ ضروری کاموں کی فہرست کو ترجیحی اعتبار سے مرتب کیا جائے یعنی جو کام جتنے زیادہ ضروری ہوں اُنھیں اُسی ترتیب سے لکھا جائے۔ تاکہ بچے محض پسندیدہ یا آسان تر کام ہی فہرست میں شامل نہ کرلیں اور کوئی ضروری کام معینہ مدت تک مکمل کرنے سے رہ جائیں۔ اس صورتحال سے بچنے کے لیے درج ذیل ترکیب پر عمل کریں۔

☆ فہرست بچوں کو خود تیار کرنے دیں۔

☆ فہرست میں شامل نہایت ضروری کاموں کو (VI) "Very Important" نسبتاً کم اہم کاموں کو (I) "Important" اور ان کے علاوہ دیگر کاموں کو (LI) "Less Important" کی علامات سے ظاہر کریں۔ (اس طریقۂ کار کے علاوہ آپ کوئی دوسرا طریقہ جو بچوں کی سمجھ میں آسانی سے آجائے بھی استعمال کرسکتے ہیں۔)

☆ اور آخر میں مندرجہ بالا طریقہ سے ترتیب دیئے گئے کاموں کو مدنظر رکھ کر فہرست کو دوبارہ مرتب کریں۔ یعنی VIs کو سب سے پہلے، Is کو دوسرے نمبر پر اور LIs کو سب سے آخر میں رکھیں۔

بچوں کو تیار کی گئی فہرست کو بار بار دیکھنے، مکمل کیے گئے کاموں کو فہرست سے حذف کرنے، نئے کاموں کو شامل کرنے، اور اُنھیں ترجیحی اعتبار سے ترتیب دینے کے لیے اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔ ایک بات ذہن میں رکھیں۔ عام مشاہدے میں بھی آتی ہے کہ اکثر اوقات ''ترجیحات'' میں ردّ و بدل کرنا پڑتا ہے۔ کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ اساتذہ کو بھی اپنے منصوبوں اور معمولات کو بدلنا پڑتا ہے اور امتحانات کو بھی ملتوی کرنا پڑتا ہے۔

اور آخر میں یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ فہرست کو ترجیحی اعتبار سے ترتیب دینے کے عمل سے بچوں کی کارکردگی پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً وہ گھر کا کام مقررہ وقت پر مکمل کرلیتے ہیں، امتحانات کی تیاری بہتر انداز سے کرتے ہیں اور اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسی عادت ہے کہ اگر ایک مرتبہ اس میں مہارت حاصل ہوجائے تو بچوں کے لیے سیکھنے کے ہر عمل اور زندگی کے ہر موڑ پر مفید ثابت ہوتی ہے۔

مقررہ وقت کے اختتام کو ملحوظ رکھیں

ایک واضح اور معقول وقت کا تعین کرنا اور اُس کو ملحوظ رکھنا یعنی deadlines منصوبہ بندی اور مختلف کاموں کو مکمل کرنے کے عمل کا ایک لازمی جزو ہے۔ جب بھی بچوں کو کوئی کام ضروری کرنے کے لیے دیا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جائے، چاہے وہ سکول کا کام ہو یا کوئی گھریلو ذمہ داری تو اس بات کا اطمینان کرلیں کہ وہ ان امور سے متعلق آخری تاریخوں یا مقررہ اوقات کو یاد رکھیں۔

اس معاملے میں آپ اُن کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟ سب سے پہلے تو یہ کہ آپ اُنھیں ایک دیوار گیر کیلنڈر مہیا کریں جس پر وہ مختلف تواریخ کو نوٹ کر سکیں۔ دوسرے یہ کہ آپ متواتر اُن کے ساتھ مل کر اُن کے کیلنڈر کی نگرانی کرتے رہیں اور اُن کو deadlines یا معینہ اوقات کے اختتام کے بارے میں یاددہانی کراتے رہیں۔ اِس ضمن میں اُنھیں ہلکے پھلکے انداز میں ''آخری تاریخ'' کا انتظار کیے بغیر کسی بھی کام کو جلد از جلد شروع کرنے کی یاددہانی کرواتے رہنا نہایت سودمند ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح کرنے سے وہ اپنے کام کو بھرپور انداز سے سرانجام دیں گے اور اس سیکھنے کے عمل سے لطف اندوز بھی ہوں گے۔ وقت کی کمی کے باعث کسی بھی کام کو نہ تو احسن طریقے سے سرانجام دیا جا سکتا ہے اور نہ ہی اُس کے کرنے میں مزہ آتا ہے۔ اسی طرح ''وقت کی کمی'' ذہنی دباؤ کا باعث بھی بنتی ہے، جس سے سیکھنے کا عمل بھی متاثر ہوتا ہے۔ لہٰذا وقت کے ختم ہو جانے کے خوف سے بچے کسی بھی کام کو جلد بازی سے کرتے ہیں تاکہ وہ مکمل ہو جائے۔ جلد بازی سے کام کرنے کا مرحلہ دلچسپ تو ہوتا ہے مگر بچوں کو اس پورے عمل سے مکمل طور پر لطف اندوز نہ ہونے کا احساس بھی ہوتا ہے۔

وجہ اس کی وہی ہے کہ اگر بچوں کا ٹائم ٹیبل آپ خود ہی مرتب کریں گے تو بچوں میں اس ٹائم ٹیبل کے حوالے سے ملکیت کا احساس پیدا نہیں ہوگا۔ لہٰذا جب ٹائم ٹیبل مرتب کریں تو بچوں کو اس مرحلے میں ضرور شامل کریں۔ اگر وہ لکھ نہیں سکتے تو بہتر ہوگا کہ آپ اُن کا ہاتھ پکڑ کر لکھوائیں۔ اور جب وہ اس پر عمل نہ کریں، تب بھی اُنھیں یہ یاد دلائیں کہ وہ اپنے لیے بنائے گئے اِس ٹائم ٹیبل پر عمل نہیں کر رہے۔ ایسا کرنے سے غالب گمان یہی ہے کہ وہ اس کے مطابق عمل کرنا شروع کر دیں گے۔

کام اور کھیل کے درمیان توازن قائم رکھیں

بعض اوقات بچوں کو سکول کا کام بہت زیادہ مقدار میں دے دیا جاتا ہے جس کے بوجھ تلے وہ دب کر رہ جاتے ہیں۔ آپ خود بھی جانتے ہیں کہ جب کرنے کے بہت سے کام موجود ہوں اور آپ کو سمجھ نہ آ رہی ہوں کہ کہاں سے شروع کریں تو کیسا محسوس ہوتا ہے؟ ان حالات میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ کے باعث بچے اتنے پریشان ہو جاتے ہیں کہ اُن کا دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اور اس صورت حال سے نپٹنے کا اُن کے پاس ایک ہی طریقہ ہوتا ہے اور وہ یہ کہ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر وہ یا تو ٹی وی دیکھتے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہیں، انٹرنیٹ پر وقت ضائع کرتے ہیں، ویڈیو گیم کھیلتے ہیں، کھاتے پیتے ہیں، کوئی مزاحیہ تحریر پڑھتے ہیں، دوستوں سے فون پر باتیں کرتے ہیں الغرض سبھی کچھ کرتے ہیں مگر کام نہیں کرتے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ صرف اور صرف کام کرنا اور نہ کھیلنا بچوں کو کُند ذہن بنا دیتا ہے۔ کھیل کوئی بھی ہو بہر حال ہماری زندگی کا لازمی حصہ ہوتا ہے۔ محض پڑھتے رہنا کامیابی کی دلیل نہیں ہے۔ دراصل وہ شخص جو پڑھائی کے لیے معقول وقت صرف کرتا ہے اور اسی کے ساتھ کھیل کود کو بھی اپنا معمول بناتا ہے وہ عموماً خوشگوار زندگی گزارتا ہے اور نتیجتاً وہ نہ تو ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہے اور نہ ہی اُس کی تعلیمی کارگردگی کمزور ہوتی ہے (کھیل کے فوائد کے بارے میں آپ مزید باب نمبر 7 میں پڑھیں گے)۔

لہٰذا پڑھائی کی زیادتی کسی بھی طرح فائدہ مند نہیں ہوتی۔ دراصل پڑھائی کی زیادتی سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے جس سے سیکھنے کا عمل متاثر ہوتا ہے۔ لہٰذا جب آپ بچوں کے ساتھ مل کر اُن کا ٹائم ٹیبل مرتب کر رہے ہوں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ کھیل کود کے لیے بھی مناسب وقت مقرر کریں۔ اور یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ محض کھیلنا اور پڑھائی کو مناسب وقت نہ دینا بھی بچے کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ لہٰذا دور اندیشی سے کام لیجیے اور کھیل کود اور پڑھائی کے درمیان میانہ روی کو قائم رکھیے۔

اب اِس مقام پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایک معتدل زندگی گزارنے میں آپ اپنے بچے کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟ اُس صورت حال کی تلاش میں رہیے کہ جب بچوں کو کچھ سجھائی نہ دے رہا ہو۔ ان پر یہ واضح کریں کہ جب وہ اپنے کام میں نظم و نسق کے حوالے سے خود کو بے بس محسوس کریں تو اُنھیں چاہیے کہ وہ اس سلسلے میں کسی ایسے شخص کی مدد حاصل کریں جو حالات کو منظّم بنانے میں اُن کی راہنمائی کر سکے۔ اُنھیں کہیں کہ Self-O-Meter کے ذریعے یہ معلوم کریں کہ وہ کسی ذہنی دباؤ کے زیر اثر تو نہیں ہیں۔ اگر وہ حد سے زیادہ بوجھ محسوس کر رہے ہیں تو اُنھیں چاہیے کہ وہ گھر کے کسی فرد مثلاً آپ، دادا، دادی یا پھر بڑی عمر کے بچے کو جو ان حالات میں خصوصاً ضروری کاموں کو ترجیحی اعتبار سے وقت مقررہ پر کرنے میں اُن کی مدد کر سکیں۔

ہفتے کے اختتام پر، خصوصاً اتوار کو چونکہ بچوں کے پاس وقت ہوتا ہے لہٰذا ان فارغ اوقات میں بچوں کے لیے مخصوص معمول ترتیب دینا چاہیے۔ تاہم اس معمول میں تھوڑا بہت ردّو بدل بھی ضروری ہے۔ اسی طرح اپنے بچوں کو اُن کے منصوبوں پر سختی سے کاربند رہنے کی تلقین بھی کرتے رہیے۔ آپ دیکھیں گے کہ بچے خود بھی اس بات پر حیران ہوں گے کہ کسی ایک دن بھی اوقات کو اگر منظّم کر لیا جائے تو اس دن زیادہ سے زیادہ کام سرانجام دیے جا سکتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

عملی مثال

چند سال پہلے مجھے ایک لڑکے پرویز کے والد نے اپنے بیٹے کے متعلق ایک ای میل بھیجی۔ پرویز IT میں زیر تعلیم تھا۔ اگرچہ پرویز خاصا محنتی اور منظم طالب علم تھا مگر صحت کے اعتبار سے وہ کمزور تھا۔ اُسے بھوک کم لگتی تھی اور اُس کی نظر بھی کمزور تھی۔ امتحانات میں اچھی کارگردگی کے باوجود بھی وہ اُداس اور سب سے الگ تھلگ رہتا تھا۔

میں نے پرویز کے والد پر پرویز کے معمولات میں توازن قائم رکھنے کی اہمیت کو واضح کیا۔ محض ٹائم ٹیبل ترتیب دینے اور اُس پر عمل کرنے سے مکمل کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ معمولات کو بھی متوازن غذا کی طرح متوازن ہونا چاہیے۔ معمولات میں پڑھائی کے علاوہ دیگر سرگرمیاں بھی شامل ہونی چاہیے۔ لہٰذا پرویز کے والد نے اُس کو روزانہ 2 گھنٹے ٹینس کھیلنے اور ایک گھنٹہ دوستوں کے ہمراہ گٹار سیکھنے کے لیے قائل کرلیا۔ نتیجتاً اُس کے مزاج میں تبدیلی آئی، اُس کی بھوک بڑھ گئی اور پڑھائی کے اوقات میں سے 2 گھنٹے کم کردینے کے باوجود بھی اُس کی کارگردگی متاثر نہیں ہوئی۔ بلکہ اُس کی زندگی میں بامعنی انداز سے بہتری آئی۔

ایک وقت میں ایک ہی کام کریں

آج کی اس تیز رفتار دنیا میں ہمیں بعض اوقات مجبوراً ایک وقت میں ایک سے زیادہ کام کرنے پڑتے ہیں تاکہ وہ سبھی کام جو ہم کرنا چاہتے ہیں، کرلیں۔ اس صورتحال کو "Multitasking" کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ بچے ٹی وی دیکھنے کے ساتھ ساتھ ہوم ورک بھی کر رہے ہوتے ہیں یا مطالعے کے دوران بات چیت بھی کرتے ہیں یعنی اُن کا دھیان بیک وقت دو اطراف ہوتا ہے۔ بعض لوگ ایک وقت میں دو دو کام کرنے پر فخر محسوس کرتے ہیں جب کہ ذاتی طور پر مجھے ایسا کرنا سخت ناپسند ہے۔

میرے خیال میں کسی بھی کام کو کرنے کے لیے مکمل طور پر متوجہ ہونا ضروری ہے۔ جب کہ ایک وقت میں دو یا دو سے زیادہ کام کرنے سے آپ کسی بھی کام کو مطلوبہ توجہ سے نہیں کرسکتے جس کی وجہ سے وہ کام ٹھیک طرح سے سرانجام نہیں دیے جاسکتے۔ اور اس دوران غلطیوں کے سرزد ہونے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ لہٰذا اگر کبھی آپ دیکھیں کہ آپ کے بچے ریاضی کے سوالات حل کرتے ہوئے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فون پر بھی بات کر رہے ہوں تو اُنھیں ایسا کرنے سے منع کریں اور کہیں کہ یا تو وہ پہلے کام کر لیں اور پھر فون پر بات کریں یا پھر اس کے برعکس عمل کریں۔ ایسا کرنے سے بچے پر کام کو مکمل توجہ اور کامیابی کے ساتھ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

مجھے ایسے تمام والدین پر حیرت ہوتی ہے جو اپنے بچوں کو ہوم ورک کرتے ہوئے ٹی وی دیکھنے کی اجازت دے دیتے ہیں۔ نہ تو بچے بھرپور توجہ کے ساتھ ہوم ورک کر سکتے ہیں اور نہ ٹی وی کے پروگراموں سے ہی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کو یہ تعلیم دیں کہ کام کے وقت صرف کام پر توجہ دیں اسی طرح تفریح کے وقت صرف تفریح سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔ وہ کسی بھی سرگرمی میں مصروف ہوں اُنھیں چاہیے کہ اُس مخصوص سرگرمی کو مکمل توجہ کے ساتھ سرانجام دیں۔ انھیں چاہیے کہ وہ ہوم ورک کرتے وقت ٹی وی نہ دیکھیں یا پھر پہلے ٹی وی دیکھیں اور اُس کے بعد اپنا ہوم ورک ختم کریں۔

بچوں کو خود اپنا جائزہ لینے میں ان کی مدد کریں

وقتاً فوقتاً اپنے بچوں کے ساتھ اُن کی ترقی کے بارے میں بات اور تبادلہ خیال کرتے رہیں۔ بچوں کو چاہیے کہ اپنے مخصوص اہداف سے متعلق پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے اُن اہداف پر نظر ثانی کرتے رہیں۔ اگر ہمیشہ والدین اور اساتذہ ہی بچوں کی کارکردگی اور اُن کی شخصیت کا جائزہ لیتے رہیں تو اس صورتحال میں بچے کبھی بھی خود اپنے جذبات اور نشوونما کے متعلق مکمل طور پر باخبر نہیں ہو سکتے۔ اس سلسلے میں بچوں کو ''خود تشخیصی'' کے عمل کو اپنانا چاہیے جو کہ نہایت مفید عادت ہے۔

مثال کے طور پر بچوں کو خود اپنے بارے میں یہ سوچنا چاہیے کہ روزمرّہ معمولات کو وہ کس قدر بہتر انداز سے سرانجام دے رہے ہیں، پڑھائی میں کارکردگی کیسی ہے اور گھر کے کاموں میں کہاں تک مددگار ثابت ہو رہے ہیں وغیرہ۔ میرے خیال میں آپ کو ایک آسان سا ''درجہ بندی کا نظام'' یا (System Rating) وضع کرنا چاہیے۔ مثلاً 5 درجوں پر مشتمل ایک ایسا پیمانہ جس میں (5) کا ہندسہ انتہائی درجہ کو اور (1) کا ہندسہ سب سے کم درجے کو ظاہر کرے۔

میں یہ ضروری نہیں سمجھتا کہ اپنے بچوں کے بارے میں آپ خود ہی کوئی رائے قائم کریں یا اُن کا احتساب کریں۔ بلکہ آپ بچوں کو خود اپنے بارے میں احتساب کرنے کا موقع فراہم کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کام کی بات

آپ اپنے بچوں کو اپنے بارے میں بھی جانچنے (Rate) کا موقع دیں۔
ممکن ہے وہ آپ کو ایسی تجاویز دیں جن پر عمل کر کے آپ کے اندر بھی بہتری آ جائے۔

مختلف معاملات اور اہداف کا جائزہ لینے اور اُن پر نظر ثانی کی غرض سے ہفتہ وار پندرہ روز یا ماہوار غیر رسمی محافل کا باقاعدگی کے ساتھ انعقاد کریں۔ ان مجالس کا انعقاد ضروری جب کہ اس عمل پر استقامت نہایت ضروری ہے۔ اس قسم کی محفل کے انعقاد میں سُستی سے کام نہیں لینا چاہیے۔ اور دوران محفل بچوں کو مناسب وقت اور اُن پر خصوصی توجہ دینی چاہیے۔

بچوں کو معاملات میں شامل رکھیں

چھٹی کے دنوں، خاندانی تقاریب اور تہواروں کو منانے کے سلسلے میں تمام تر منصوبہ بندی آپ خود ہی سرانجام نہ دیں بلکہ اپنے بچوں کو بھی اس مرحلے میں اپنے ساتھ ساتھ شامل رکھیں۔ مثال کے طور پر آپ کے بچے کی سالگرہ قریب آ رہی ہے تو اس کو منانے کی منصوبہ بندی کرنے میں اپنے بچے کو بھی شامل کریں۔ یعنی وہ کس طرح اس تقریب کو منانا چاہتا ہے؟ اس تقریب کا انعقاد کہاں ہونا چاہیے؟ کن مہمانوں کو مدعو کرنا چاہیے؟ دعوت نامے چھپوانے چاہئیں یا نہیں؟ بچے کیا کچھ کرنا پسند کریں گے؟ کھانے میں کون سی ڈش ہونی چاہیے؟ اور تحائف سے متعلق کیا معاملات ہونے چاہئیں وغیرہ وغیرہ۔

اوپر بیان کردہ طریقہ کار کو کسی بھی تقریب مثلاً سالانہ برسی، شادی بیاہ وغیرہ کے انعقاد کے وقت استعمال کریں۔ اگرچہ چند باتیں بچوں کے ذہنی استعداد سے بالاتر ہوں گی پھر آپ اُنھیں منصوبہ بندی کے مرحلے میں اپنے ساتھ شامل رکھیں اور اُن سے تجاویز مانگتے رہیں۔ ایسا کرنے سے اُن کی منصوبہ بندی کی قابلیت میں اضافہ ہوگا اور ساتھ ہی وہ اُن میں احساس ذمہ داری بھی پیدا ہوگا۔ یعنی لاشعوری طور پر ایک ایسی قابلیت پیدا ہو جائے گی جو اُنھیں زندگی میں ثابت قدم رہنے میں مددگار ثابت ہوگی۔

فیملی پلان ترتیب دیں

فرض کریں کہ آپ اپنے کسی رشتہ دار کے ہاں جانے کی یا چھٹیاں گزارنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو یہ آپ کے بچوں کے لیے ایک بہترین موقع ہے کہ وہ درج ذیل باتوں کے بارے میں فیصلہ کریں کہ:

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ کہاں جانا چاہیے؟

☆ کتنے عرصے کے لیے جانا چاہیے؟

☆ اس دوران روزانہ کے معمولات کیا ہوں گے؟

☆ سفر کون سا اختیار کیا جانا چاہیے؟

☆ سفری سامان کون سا ساتھ ہونا چاہیے؟

☆ مصروفیت کے لیے کون سی کتابیں اور کون سے تفریحی کھیل ساتھ لے جانے چاہئیں۔

☆ موسیقی سے لطف اندوز ہونے کے لیے ٹیپ ریکارڈ یا واک مین ساتھ رکھنا چاہیے یا نہیں؟

گھریلو کیلنڈر بنائیں

مختلف اوقات اور اہم مواقع کے لیے ایک گھریلو کیلنڈر ترتیب دیں۔ اور اس مرحلے میں بچوں کی شمولیت کو یقینی بنائیں۔ مذکورہ کیلنڈر چھٹی کے دنوں، امتحانات کی تاریخوں، گرمیوں کی چھٹیوں اور اسی طرح دیگر مواقعوں کی نشاندہی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بچوں سے کہیں کہ وہ آنے والے نئے مواقعوں کو بھی اِس کیلنڈر میں شامل کرتے رہیں، گھریلو کیلنڈر بنانا دراصل ایک ایسا مرحلہ ہے جو بچوں میں منصوبہ بندی کی صلاحیت کو نکھارتا ہے۔

خلاصہ

☆ بچوں کو عملی منصوبہ بندی کرنا سکھلائیں تاکہ اُنھیں اپنے اہداف کی تکمیل اور اپنے خوابوں کی تعبیر حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔

☆ واضح اور عملی معمولات کو ترتیب دینا، اُس طریقہ کار یا سمت کے تعین میں بچوں کے ساتھ صلاح مشورہ کرنا جس پر عمل کرتے ہوئے وہ اپنی مطلوبہ منزل تک پہنچ سکیں۔ یہ سب تعلیمی منصوبہ بندی کی طرف پہلا قدم ہے۔

☆ معمولات کو ترتیب دے لینے کے بعد جو دوسری اہم بات جسے بچوں کو مدنظر رکھنا چاہیے، وہ ان مرتب شدہ معمولات پر سختی سے عمل کرتا ہے۔ اور یہ اُسی وقت ممکن ہے کہ جب والدین خود بھی کسی معمول کو اپنائے ہوئے ہوں اور اُس پر سختی سے کاربند ہوں۔ اس طرح بچوں کو اپنے معمولات پر عمل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ تعلیمی کامیابیوں، غیر نصابی سرگرمیوں اور مشاغل وغیرہ میں بہت حد تک کارکردگی کا انحصار ''معمولات'' پر بہتر انداز سے عمل درآمد کرنے پر ہوتا ہے۔ اس ضمن میں کرنا یہ چاہیے کہ ضروری کاموں کی فہرست تیار کی جائے اور فہرست میں درج مختلف کاموں کو ترجیحی اعتبار سے ترتیب دیا جائے اور متعین اوقات کے اختتام کو ملحوظ رکھا جائے۔

☆ بچوں کو مستعد اور چاق و چوبند رکھنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ انھیں خود تشخیصی یا خود کا محاسبہ کرنے اور گھریلو معاملات کی منصوبہ بندی کرنے کی تعلیم دی جائے۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اصول نمبر ۶

اپنے بچوں کو نظم وضبط کی تعلیم دیں

زیادہ پرانی بات نہیں Noida میں واقع ایک گھر پر میں رات کے کھانے پر مدعو تھا۔ پہلی منزل پر پہنچنے سے پہلے مجھے بچوں کے کھیل کود کے شور کی آواز سنائی دی۔ باہر سے دیکھنے میں وہ ایک خوبصورت گھر تھا۔ مگر جب دروازہ کھلا تو میں میری آنکھیں حیرت سے کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ تکیے، کشن، کھلونے اور نوٹ بکس فرش پہ اِدھر اُدھر بکھری پڑی تھیں اور دیواروں پر جگہ جگہ نشانات موجود تھے۔

مگر یوں معلوم دیتا تھا کہ جیسے میرے میزبان اس تمام بدنظمی سے یکسر ناواقف تھے۔ مجھے اُس وقت بہت کوفت ہوئی جب اُن کے دونوں بیٹے ہاتھوں میں پلاسٹک کی بندوقیں تھامے اور کمرے میں ایک دوسرے کا پیچھا کرتے ہوئے بے انتہا شور کر رہے تھے۔

دوران گفتگو میں اس بات سے پریشان ہو رہا تھا کہ وہ دونوں بچے کبھی ٹی وی پر کارٹون دیکھنے لگتے۔ کبھی آپس میں جھگڑنا شروع کر دیتے اور کبھی دیواروں پر تصاویر بنانا شروع کر دیتے تھے۔ جب کھانے کا وقت ہوا تو اُن کی ماں نے بچوں سے کہا کہ وہ بھی کھانا کھائیں ورنہ وہ ٹی وی بند کر دیں گی۔ البتہ بچوں پر اس دھمکی کا کچھ اثر نہ ہوا۔ کیونکہ جیسے ہی اُن بچوں کی ماں کچن میں گئی تو دونوں بچے اُٹھے اور اُسی طرح شرارتیں کرنے لگے۔

جب ہم لوگ کھانا کھا چکے تو بچوں کی ماں نے اُن کی شرارتوں کا ذکر کرتے ہوئے سخت مایوسی کا اظہار کیا کہ دونوں بچے غیر معمولی طور پر مستعد، بدتمیز، جارحانہ رویے اور دیگر دوسری خرابیوں میں مبتلا تھے۔

''آپ ایک ایجوکیٹر ہیں'' اُس نے کہا اور پوچھا کہ: ''ہمیں کیا کرنا چاہیے؟'' میں نے اُن پر یہ حقیقت واضح کی کہ اِن بچوں کو بگاڑنے میں ماں اور باپ دونوں کا ہاتھ تھا کیونکہ وہ اپنے گھر میں نظم وضبط قائم رکھنے میں مکمل طور پر ناکام ہو چکے تھے۔ میں نے اُنھیں خبردار کیا کہ اگر اس صورتحال پر جلدی قابو نہ پایا گیا تو یہ معاملہ سنگین صورت اختیار کر سکتا ہے۔

اصول وضوابط بنانا اور نظم وضبط قائم رکھنا کیوں ضروری ہے؟

اس موضوع پر گفتگو کرنے سے پہلے ہم یہ دیکھیں گے کہ کیا آپ نے اپنے گھر میں کچھ اصول و

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ضوابط بنا رکھے ہیں؟ اگر بنا رکھے ہیں تو وہ کس قسم کے ہیں؟ کیا یہ ضابطے آپ اور آپ کے بچوں پر بالکل واضح ہیں؟

ضابطوں کو کامیابی کے ساتھ لاگو کرنے کے لیے اُن کا واضح اور قابلِ فہم ہونا نہایت ضروری ہے۔ ان ضابطوں کو اپنے مزاج کے مطابق ایسے ہی بلا ارادہ نہیں بنا لینا چاہیے۔ بلکہ وہ غیر مبہم اور تحریری شکل میں ہونے چاہئیں جن کی مناسب وضاحت کی گئی ہو۔ مبہم اور غیر واضح ضوابط کی وجہ سے بچے اکثر اوقات اپنے والدین کے بظاہر نامناسب رویے کے حوالے سے تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک دن بچوں نے 4 گھنٹے ٹی وی دیکھا اور آپ نے اُنھیں اس بارے میں تنبیہ نہیں کی۔ اُس سے اگلے روز اُنھوں نے ٹی وی دیکھنے میں 3 گھنٹے صرف کیے اور آپ نے اُنھیں اس بات پر ڈانٹنا شروع کر دیا کہ اتنا زیادہ ٹی وی نہیں دیکھنا چاہیے۔ حتی کہ اس سے اگلے روز جب بچوں نے 5 گھنٹے ٹی وی دیکھا تو آپ نے اس بات کو نظر انداز کر دیا اور انھیں کچھ نہیں کہا۔

قوانین اور ضوابط اُس وقت تک کارگر ثابت ہوتے ہیں جب فریقین پر، جن پر یہ لاگو کیے جا رہے ہیں، اُن کا اچھی طرح علم ہو۔ لہٰذا ضروری ہے کہ مل بیٹھ کر یہ قوانین یا ضوابط بنائے جائیں۔ جب قوانین اور ضابطے موجود ہوں اور لوگ اُن پر عمل بھی کریں تو نظم وضبط پیدا ہوتا ہے۔ اور نظم وضبط کا مطلب ہے بہتر زندگی۔ کیونکہ نظم وضبط کی بدولت ہی ہم اپنے اہداف اور مقاصد کو حاصل کر سکتے ہیں۔ سڑک کی مثال لیجیے، یعنی جب لوگ ٹریفک قوانین پر عمل کرتے ہیں تو تمام ٹریفک بغیر کسی رکاوٹ کے رواں دواں رہتی ہے اور لوگ بخیر و عافیت اپنی مطلوبہ منزل تک پہنچ پاتے ہیں۔ بصورت دیگر اگر لوگ ٹریفک قوانین کی پابندی نہ کریں تو گاڑی چلانا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

گھریلو ضوابط کس طرح بنائے جا سکتے ہیں؟

اس کام کے لیے مناسب وقت نکالیں اور بچوں کے ساتھ مل کر یہ مرحلہ طے کریں۔ گھنٹہ یا آدھ گھنٹہ اُنھیں یہ وضاحت کریں کہ گھر میں نظم وضبط کو قائم رکھنے اور ایک خوشگوار ماحول کے لیے ضروری ہے کہ چند قوانین اور ضوابط بنائے جائیں۔ ان قوانین اور ضوابط کو آپ کوئی بھی نام دے سکتے ہیں۔ مثلاً فیملی قوانین یا کوئی بھی نام جو آپ مناسب سمجھیں۔ پہلے اُن معاملات یا عنوانات کی نشاندہی کریں جن کے بارے میں آپ ضوابط یا قوانین بنانا چاہتے ہیں مثلاً:

۱- روزمرہ معاملات سے متعلق

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۲۔ صفائی سے متعلق

۳۔ خوارک اور کھانے سے متعلق

۴۔ گھریلو ذمہ داریوں سے متعلق

۵۔ گھر کے کام/ہوم ورک سے متعلق

۶۔ ٹی وی دیکھنے سے متعلق قوانین

اسی طرح باہمی مشاورت کے ذریعہ کسی خاص معاملے سے متعلق اصول وضع کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً بعض اوقات بچے کھانا کھاتے ہوئے ٹی وی بھی دیکھتے ہیں اور اپنی پلیٹ میں کھانا بچا دیتے ہیں۔ اس معاملے سے ہم درج ذیل اصول اپنا کر نپٹ سکتے ہیں۔ یعنی

☆ ہم کھاتے وقت ٹی وی نہیں دیکھیں گے۔

☆ ہم اتنا ہی کھانا لیں گے جتنا ہم کھا سکتے ہیں تاکہ کھانا ضائع نہ ہو۔

جب ضوابط کو کاغذ پر لکھنے کا مرحلہ آئے تو میں آپ کو یہی تجویز دوں گا کہ اُنھیں ''آپ'' نہ لکھیں بلکہ ''بچوں'' کو لکھنے دیں۔ جب بچے خود اپنے ہاتھ سے یہ سب کچھ لکھیں گے تو اُن کے اندر احساسِ ملکیت پیدا ہوگا۔

وضع کیے گئے اصول وضوابط کا رف مسودہ جب تیار ہو جائے تو بہتر ہے کہ اُسے ایک سے زائد صفحات یا ایک چارٹ پر لکھ لیں۔ بچے اس کاغذ یا چارٹ کو مختلف رنگوں اور نقش ونگار سے بھی مزین کر سکتے ہیں۔ پھر اس کاغذ یا چارٹ کو کسی ایسی جگہ لٹکا دیں یا رکھیں جہاں آپ ضرورت کے وقت آسانی سے دیکھ سکیں۔ ان اصول وضوابط پر وقتاً فوقتاً نظر ثانی کرنا نہ بھولیں اور جب آپ ضروری سمجھیں تو ان ضوابط میں ردّوبدل کریں۔ یاد رکھیں ان ضوابط کو ''ضوابط برائے ضوابط'' نہیں ہونا چاہیے بلکہ ان کا مقصد خاندان کے افراد میں امن وسلامتی کا فروغ ہونا چاہیے۔

کام کی بات

یاد رہے کہ بچے اس بات کو بخوبی سمجھتے ہیں کہ بعض معاملات میں بچوں اور بالغ افراد دونوں کے لیے الگ الگ قوانین یا ضوابط ہوتے ہیں۔ لہٰذا بچوں کے لیے نمونے کے طور پر آپ خود بھی اُن ضوابط پر سختی سے کاربند رہیں جن اصولوں پر آپ اپنے بچوں کو عمل درآمد کروانا چاہتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

گھریلو معاملات سے متعلق اصول

ضوابط تو بہت سی اقسام کے ہیں۔ مگر دو معاملات ایسے ہیں کہ جن کے بارے میں والدین اکثر مجھ سے سوالات کرتے ہیں، یعنی ٹی وی دیکھنا اور جیب خرچ۔ ان دونوں معاملات سے نپٹنے سے پہلے درج ذیل تجاویز پر عمل کریں۔

ٹی وی کتنا دیکھنا چاہیے؟

ٹی وی کئی لحاظ سے ایک بُری ضرورت بن گیا ہے۔ اس کی بُرائی کو اچھی طرح جاننے کے باوجود بھی لوگ اسے دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ بچوں کی پرورش کرتے ہوئے والدین کا خیال ہے کہ ٹی وی بچوں کا دل بہلانے میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے جب کہ والدین گھریلو ذمہ داریوں سے اچھی طرح عہدہ برآ ہوتے ہیں۔ تاہم وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ والدین پر یہ حقیقت واضح ہوتی ہے کہ اُن کے بچے اس بے ضرر ڈیجیٹل باکس کے عادی ہو چکے ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ ٹی وی نے ابھی تک آپ کے بچوں کو خراب نہیں کیا تو ابھی وقت ہے آگے بڑھیے اور اس صورت حال کو قابو میں رکھیے۔ ٹی وی دیکھنے سے متعلق چند تجاویز درج ذیل ہیں:

۱- ٹی وی دیکھنے کے دورانیے کو بتدریج کم کیجیے اور پورے دن میں صرف 2 گھنٹے کا وقت مقرر کیجیے۔

۲- اُن چینلز اور پروگراموں کی نشاندہی کریں جو آپ اور آپ کے بچوں دونوں کے لیے موزوں ہوں۔

۳- ٹی وی دیکھتے ہوئے بچوں کو ہوم ورک ہرگز نہ کرنے دیں۔

۴- چونکہ ہر بچے کی پسند ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے لہٰذا کسی خاص دن کسی خاص وقت کس بچے نے کون سا پروگرام دیکھنا ہے، اس بارے میں ضروری باتیں طے کرنی چاہئیں۔

۵- بچوں کے ساتھ بیٹھ کر ٹی وی دیکھیں تاکہ وہ پروگرام جو بچے شوق سے دیکھتے ہیں اُن کے بارے میں بچوں سے تبادلۂ خیال کیا جا سکے۔

۶- ٹی وی دیکھنے سے متعلق ضوابط پر عمل نہ کرنے کی صورت میں ممکنہ نتائج کے بارے میں واضح طور پر بتائیں اور اُنھیں لاگو بھی کریں۔

جیب خرچ کن صورتوں میں دینا اور کن صورتوں میں نہیں دینا چاہیے؟

جیب خرچ کے معاملے میں والدین اکثر پریشان ہی رہتے ہیں کہ جیب خرچ دینا چاہیے یا نہیں؟

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

میرے خیال میں جب (6 سے 7 سال کی عمر میں) بچوں میں روپے پیسے یا زر سے متعلق سُوجھ بُوجھ پیدا ہو جائے تو انھیں باقاعدگی کے ساتھ کچھ رقم بطور جیب خرچ دینی چاہیے۔ یہ رقم مناسب اور اُن کی ضرورت کے عین مطابق ہونی چاہیے۔ جیب خرچ دینے سے اُن میں کئی طرح کی صلاحیتیں پیدا ہوں گی جیسے کہ کفایت شعاری، خرچ میں میانہ روی وغیرہ۔ مزید برآں جب بچوں میں کھلونے اور دیگر فضول قسم کی اشیاء خریدنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تو وہ بار بار اپنے والدین کو تنگ نہیں کرتے۔

جب کبھی بچے نئی گڑیا یا نئی ویڈیو گیم خریدنے کی خواہش ظاہر کریں تو آپ اُنھیں یہ چیزیں اُن کی اپنی جیب سے خریدنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ ضرور یہ سوچنے پر مجبور ہو جائیں گے کہ آیا وہ یہ چیزیں اپنے جیب خرچ سے خرید بھی سکتے ہیں یا نہیں۔ اگر نہیں تو آپ اُنھیں یہ تجویز دے سکتے ہیں اور اس بات کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ ان چیزوں کو خریدنے کے لیے وہ ''بچت'' کرنا سیکھیں۔ اور جب وہ یہ سب خریدنے کے قابل ہو جائیں گے تو اُنھیں حد درجہ تسکین حاصل ہوگی اور کامیابی کا احساس پیدا ہوگا۔ جیب خرچ سے متعلق دیگر تجاویز درج ذیل ہیں:

۱- جیب خرچ کی کوئی مقررہ حد نہیں ہوتی۔ یہ آپ کی اپنی سمجھ پر منحصر ہے کہ آپ کو بچوں کو کتنا جیب خرچ دینا چاہیے۔ لیکن خیال رہے کہ اتنا زیادہ نہ ہو کہ بچے غیر ذمہ داری کا مظاہرہ کرنے لگیں۔

۲- بطور جیب خرچ ریزگاری (چھوٹے نوٹ دیں نا کہ بڑے نوٹ۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ بچے اتنی رقم ہی مانگیں گے جتنی اُن کو ضرورت ہوگی۔ بجائے اس کے کہ وہ بڑے نوٹ لیں اور ساری رقم خرچ کر دیں۔

۳- بچوں کا جیب خرچ خود اپنے پاس رکھنے اور اُن کی ضرورت کے وقت اُن کو دینے جیسے طریقۂ کار پر ہرگز عمل نہ کریں۔ بلکہ اُن کا جیب خرچ اُن ہی کے حوالے کریں۔ اِس طرح وہ عملاً یہ بات سیکھیں گے کہ رقم کو کس طرح اور کتنا خرچ کرنا ہے۔ اگر اُن کی عمر دس سال سے زیادہ ہے تو اُن کا بنک اکاؤنٹ کھلوا سکتے ہیں تاکہ وہ بچت کرنا سیکھیں۔

۴- معلوم ہونا چاہیے کہ رقم کو خرچ کرنے کے معاملے میں بچے غلط فیصلہ بھی کر سکتے ہیں۔ مثلاً ایک ایسا کھلونا خرید لینا جس سے وہ جلد بیزار ہو جائیں وغیرہ۔ اُنھیں جیب خرچ جیسی چھوٹی رقم کے معاملے میں چھوٹی غلطیاں کرنے دیں تاکہ وہ سبق حاصل کریں اور آئندہ زندگی میں بڑی رقم کے معاملے میں بڑی غلطیاں کرنے سے محفوظ رہیں۔

۵- جیب خرچ کو آپ اُس بہترین وقت، جو آپ اپنے بچوں کے ساتھ گزار سکتے ہیں، کے نعم البدل

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کے طور پر استعمال نہ کریں۔ یاد رکھیں کہ جیب خرچ اُس بہترین وقت کا نعم البدل نہیں ہوسکتا جو آپ اپنے بچوں کے ساتھ گزار سکتے ہیں۔

۶- جیب خرچ کا 10 فیصد حصہ دوسروں کی مدد کرنے اور کسی خیراتی مقصد کے لیے خرچ کرنے میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

عملی مثال

ایک شخص نے اپنے 6 سالہ بیٹے سرمد کے متعلق مجھے ایک ای میل بھیجی۔ جب بھی وہ شخص اپنے بیٹے کو باہر لے کر جاتا تھا تو وہ ہر بار کچھ نہ کچھ خریدنے کی ضد کیا کرتا تھا۔ چونکہ وہ شخص اپنی مصروفیات کی وجہ سے اپنے بیٹے کو زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا اس لیے وہ بچے کی ہر بات یا ضد کو مان لیتا تھا۔ تاہم وہ اس بات سے پریشان ہوگیا کہ ہر بار نئی چیز خرید لینے کے بعد جلد ہی اُس کا بیٹا اس چیز سے بیزار ہو جاتا تھا اور اُس کی دلچسپی قائم نہیں رہتی تھی۔ وہ کولڈ ڈرنگ کا ایک یا دو گھونٹ پیتا یا تھوڑی سی چاکلیٹ کھا لیتا اور بقایا چاکلیٹ کو ایسے ہی پھینک دیتا تھا۔ کھلونوں سے ایک بار کھیلتا اور پھر کبھی دوبارہ انھیں ہاتھ نہیں لگاتا تھا۔ ایسے معلوم دیتا تھا کہ جیسے وہ ان چیزوں کو محض "حاصل" کرنے کے لیے ہی ضد کرتا تھا۔

میں نے اُس شخص کو وضاحت کی کہ اُس کا بیٹا "مادیت" کا عادی ہو چکا ہے۔ اور یہ کہ اِس کی ممکنہ وجہ ٹی وی پر حد سے زیادہ دکھائے جانے والے اشتہارات ہیں۔ پھر میں نے اس مسئلے کا حل تجویز کیا کہ والد کو چاہیے کہ وہ اپنے بیٹے کو باقاعدگی کے ساتھ خرچ دیا کرے اور اُسے خود ہی اپنی جیب سے یہ غیر ضروری اشیا خریدنے کی ترغیب دے۔ میں نے مزید کہا کہ اس ترکیب پر سختی سے عمل کرے اور اگر بچے کے پاس جیب خرچ کم ہو یا ختم ہو جائے تو والد کو نرمی نہیں برتنی چاہیے اور بچے کی کسی نئی فرمائش کو پورا نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ بچے کو یہ ترغیب دینی چاہیے کہ کسی چیز کو خریدنے کے لیے اگر اُس کے پاس رقم کم ہے تو اُسے اپنی جیب سے بچت کر کے اگلی مرتبہ وہ چیز خریدنی چاہیے۔

جب کچھ عرصہ بعد میری اُس شخص سے دوبارہ بات ہوئی تو اُس نے بتایا کہ وہ ترکیب واقعی کارگر ثابت ہوئی تھی۔ اگرچہ ابتداً بچے نے رو کر اس حکمت عملی کی مخالفت کی مگر آخر کار وہ نہ صرف رقم کے معاملے میں عقلمندی سے کام لینے لگا بلکہ خرچ کے معاملے میں بھی محتاط ہو گیا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جیب خرچ کی بدولت بچوں کو مالی ذمہ داریوں کو سیکھنے کا بہترین موقع ملتا ہے۔ آپ بچوں کو یہ ترغیب دیں کہ وہ جیب خرچ کا باقاعدہ حساب کتاب رکھیں کہ کتنی رقم خرچ ہو چکی ہے اور کتنی بقایا رقم اُن کے پاس موجود ہے۔ پھر اُن کے ہفتہ وار یا ماہانہ اخراجات کا جائزہ لیں۔ یہ اُن کے ساتھ وقت گزاری کا ایک بہترین ذریعہ بھی ہے، حساب کتاب اور رقم سے متعلق زندگی میں کام آنے والی ایک نہایت اہم قابلیت کو سیکھنے کا ایک بہترین موقع بھی۔

بچوں کو اصول وضوابط پر کس طرح عمل کروائیں؟

اصول وضوابط کو محض کاغذ پر لکھ لینا کامیابی نہیں بلکہ اُن کو مؤثر انداز سے لاگو کرنا ''کامیابی'' ہے۔ بعض لوگوں کی سوچ کے برعکس، آپ یہ جان کر ضرور حیران ہوں گے کہ بڑے بچوں کی نسبت چھوٹے بچوں کو قوانین کا پابند کرنا زیادہ دُشوار ہوتا ہے۔

اُصول وضوابط اور عمر کا تعلق

بالغ افراد کا دماغ نہایت پیچیدہ ہوتا ہے، ہر قسم کی معلومات اور تجربات سے پُر۔ اس میں مستقبل کا تصور کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے اور ماضی کو بیان کرنے کی قابلیت بھی۔ دراصل، ہم چونکہ بچوں کی نسبت عمر میں بڑے ہیں، ہم زیادہ تر اپنی یادوں میں گُم رہتے ہیں یا مستقبل کے بارے میں سوچ بچار کرتے ہیں کہ لمحۂ موجود میں اپنے آپ سے بھی تقریباً لاتعلق ہو جاتے ہیں۔

البتہ یہ بات اچھی طرح سمجھ لیں کہ دماغ کا وہ حصہ جو بچوں کو اُن کے اچھے برے رویے کو کنٹرول کرنے میں معاون ہوتا ہے (جیسے فرنٹل کارٹیکس جسے انتظامی مرکز بھی کہتے ہیں) اُس کی نشو ونما سب سے آخر میں پایۂ تکمیل کو پہنچتی ہے۔ یعنی دماغ کے وہ مراکز جن کا تعلق بصارت، زباندانی اور سماعت سے ہوتا ہے وہ بچوں کی زندگی کے ابتدائی چند سالوں میں ہی ارتقاء کی منازل طے کر چکے ہوتے ہیں جب کہ فرنٹل کارٹیکس یا انتظامی مرکز اُس وقت تک پوری طرح نشو ونما نہیں پاتا جب تک کہ بچے سنِ بلوغت یا بیس سال کی عمر کو نہ پہنچ جائیں۔ لہٰذا آپ کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ بچوں کو مختلف ضوابط پر عمل کروانا اور اُن کو بہتر رویے کی تعلیم دینا ایک وقت طلب اور صبر آزما مرحلہ ہے۔

بہت چھوٹے بچے

اڑھائی سال تک کی عمر کے شیرِ خوار بچوں کی دنیا بالکل مختلف ہوتی ہے۔ اُن میں پیچیدہ تصورات کو

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سمجھنے کی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے، اُن کی یادداشتیں غیر واضح ہوتی ہیں اور نہ وہ مستقبل کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ یعنی اُن کی زندگی کا تعلق محض لمحۂ موجود سے ہوتا ہے۔

چونکہ اُن کا مشاہدہ عارضی نوعیت کا ہوتا ہے لہٰذا اُنھیں ضوابط کا پابند کرنا مشکل ہی نہیں ناممکن بھی ہوتا ہے۔ لہٰذا اُنھیں غلط اور صحیح باتوں کے بارے میں بتلانے کا بہترین طریقہ زبان سے کہنا اور ہاتھوں کے اشاروں سے سمجھانا ہے۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ وہ کچھ بے چین ہیں، ناراض ہیں یا اُنھیں قابو کرنا مشکل ہو رہا ہے تو بجائے اُنھیں جسمانی سزا دینے سے بہتر یہ ہے کہ آپ اُن کی توجہ اور دھیان کو منتشر کر دیں۔

پری پرائمری (3 سے 4 سال کے بچے)

3 سے 4 سال تک کی عمر کو پہنچنے کے بعد بچوں کے ذہن کے کام کرنے کا طریقہ کار مزید نشوونما پاتا ہے۔ اگرچہ اب اُن میں گزری باتوں پر غور کرنے کی صلاحیت پہلے کی نسبت بڑھ جاتی ہے مگر مستقبل کے بارے میں سوچنے کی صلاحیت پھر بھی محدود ہوتی ہے۔ اب اُن میں روزمرہ معمولات کو سمجھنے اور اُن پر عمل کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے (مثلاً اب چونکہ سونے کا وقت ہے اس لیے ہم آہستہ آواز میں بات کریں گے)۔

چونکہ بہت سے مشاہدات اُن کی یاداشت میں محفوظ ہو چکے ہیں۔ لہٰذا اب اُنھیں گزری باتوں کے بارے میں یاددہانی کروا کر مختلف ضوابط پر آسانی کے ساتھ عمل درآمد کروایا جا سکتا ہے۔ یعنی آپ اُنھیں اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ:

☆ یاد ہے اُس دن آپ چھلانگ لگاتے ہوئے کرسی پر سے گر پڑے تھے اور زخمی ہو گئے تھے؟

☆ کل کی بات یاد ہے ناں جب آپ نے وقت پر کپڑے تبدیل کر لیے تھے اور آپ کو coluring کے لیے مزید وقت مل گیا تھا؟

3 تا 4 سال کی عمر کے بچوں میں یہ صلاحیت بھی ہوتی ہے کہ وہ دوسروں سے بھی بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اُن سے اس طرح کہنا کہ:

☆ کیا آپ کو یاد ہے کہ جب ارمان نے پتھر پھینکا تھا تو ایک لڑکا زخمی ہو گیا تھا؟

☆ کیا آپ کو یاد ہے کہ بینا کتنے عمدہ طریقے سے اپنی چیزیں سب کو دکھا رہی تھی اور سب اُس کی کتنی تعریف کر رہے تھے؟

اس ضمن میں آپ اپنے ذاتی مشاہدے کو بھی بطور نمونہ اُن کے سامنے پیش کر سکتے ہیں۔ یعنی:

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ میرا خیال ہے کہ تم ایسا ہرگز نہ کرو کیونکہ یہ ٹوٹ جائے گا پھر آپ روئیں گے۔

☆ جب میں بہت چھوٹی تھی تو میں نے ایک کتے کو ننگ کیا تھا جس نے مجھے کاٹ لیا تھا اور مجھے بہت تکلیف ہوئی تھی۔

البتہ آپ کی نصیحت اور آپ کے ذاتی مشاہدے کی نسبت بچوں کا اپنا ذاتی مشاہدہ اُن کے لیے زیادہ اہم اور مؤثر ہوتا ہے۔ اگرچہ اس بات کا زیادہ اثر نہیں ہوگا مگر پھر بھی بچوں کو ان ضوابط کا پس منظر سمجھانے کے لیے آپ ہر ممکن کوشش کریں۔ مثلاً: ''اگر آپ اپنے کھانے کے ساتھ اسی طرح کھیلیں گے تو یہ فرش پر گر جائے گا، مجھے فرش کی صفائی کرنا پڑے گی، میں تھک جاؤں گی اور پھر آپ سے ناراض ہو جاؤں گی''۔

عین ممکن ہے کہ آپ کی اس وضاحت کے باوجود بھی وہ کھانے کے ساتھ کھیلیں گے اور اس فرش پر گرائیں گے۔ (وجہ اس کی یہ ہے کہ وہ کسی بھی بات کا مشاہدہ یا کسی بات کو بذات خود آزمانے کی فکر میں ہوتے ہیں)۔ اور جب وہ یہ دیکھیں گے کہ اُن کی اس حرکت کا نتیجہ وہی نکلا ہے جس کی آپ نے وضاحت کی تھی تو اس بات سے وہ سبق سیکھیں گے اور آئندہ یہ رویہ اختیار نہیں کریں گے۔ لہٰذا اس صورت میں یہ نہایت ضروری ہوگا کہ آپ ضوابط بنانے اور اُن کو لاگو کرنے کے سلسلے میں ثابت قدمی سے کام لیں۔

پرائمری اور اس سے بڑی عمر کے بچے (5 سے 7 سال کے بچے)

5 سے 7 سال تک کی عمر کے بچوں میں نتائج کو اخذ کرنے کی صلاحیت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ اس عمر کے بچوں کے دماغ کا پری فرنٹل کارٹیکس یا انتظامی مرکز کافی حد تک مستقبل کے بارے میں واضح اور صحیح تصور کرنے کے قابل ہو جاتا ہے (البتہ ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ وہ کسی معاملے میں بروقت اور عقل مندی کا مظاہرہ کرتے ہیں)۔

5 سے 7 سال اور ان سے بڑی عمر کے بچوں کو تعلیم دینے کے لیے درج ذیل طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔

۱- آپ انھیں ضوابط یاد دلائیں۔ مثلاً اُن سے یہ پوچھیں کہ: ''گندے کپڑوں کو کہاں رکھنا چاہیے؟''

۲- اُن کا ضابطوں پر عمل کرنے یا نہ کرنے کا کوئی سابقہ تجربہ یا مشاہدہ یاد دلائیں مثلاً یاد ہے ناں جب پچھلے ہفتے آپ نے کتنی اچھی طرح اپنے کمرے کا دروازہ بند کیا تھا؟

۳- اُنھیں دوسرے بچوں کے ضوابط کو توڑنے یا اُن پر عمل کرنے کے متعلق اُن کا ذاتی مشاہدہ یاد دلائیں۔ مثلاً ''آخری مرتبہ جب آپ نے ٹائم ٹیبل کے مطابق کام نہیں کیا تھا تو کیا ہوا تھا؟

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۴۔ اُنھیں نتائج اخذ کرنے کی تعلیم دیں۔ مثلاً: ''آپ کے خیال میں جب آپ اپنی بہن کو تنگ کرتے رہیں گے اور اُسے ہوم ورک نہیں کرنے دیں گے تو کیا ہوگا؟

یاد رکھیے کہ مستقبل بعید کے بارے میں سوچنا یا واقعات کا تجریدی خاکہ بنانا آپ کے بچوں کے لیے انتہائی مشکل مرحلہ ہوسکتا ہے۔ وہ صرف اُن باتوں کو زیادہ آسانی سے سمجھیں گے جن کا اُن سے براہِ راست تعلق ہوگا۔ مثال کے طور پر اگر آپ اُن سے یہ کہیں کہ ''اگر آپ جھوٹ بولیں گے تو خدا آپ کو سزا دے گا'' تو وہ اس بات کو ٹھیک طرح سے نہیں سمجھ پائیں گے۔

ضوابط کو لاگو کرنے کے لیے ''انعام'' دینا

فرض کریں کہ کسی مخصوص دن آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے اُس دن کے سبھی کام ختم کر لیں۔ یعنی ''اُٹھو دانت صاف کرو''، نہاؤ، کپڑے بدلو، کھاؤ اور اپنا ہوم ورک کرو''۔ البتہ اس ضمن میں بچوں کا تعاون حاصل کرنا ایک آزمائشی مرحلہ ہوگا۔ خصوصاً اُس وقت جب آپ اُنھیں ایک سے زائد ذمہ داریاں اوقات کی بندش کے ساتھ سونپیں گے۔ ایسا بھی ہوگا کہ آپ کے بچے آپ کا کہنا نہیں مانیں گے۔ اس مسئلے کا حل تلاش کرنا آپ کے لیے کسی چیلنج سے کم نہیں ہوگا۔ میرے خیال میں بچوں کو اپنا تابع اور فرمانبردار بنانے کا ایک طریقہ یہ ہوسکتا ہے کہ آپ اُنھیں کسی ''انعام'' کا لالچ دیں۔

تاہم ''انعامات'' دینے کے معاملے میں نہایت کفایت شعاری اور احتیاط سے کام لیں۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ یہ طریقۂ کار پُر اثر اور نتیجہ خیز ہونا چاہیے۔ یعنی اس طریقہ کار کا مقصد بچوں کو محض یہ سمجھانا ہے کہ رویے کو بہتر بنا لینے سے نتائج بھی بہتر حاصل ہوتے ہیں۔ اسی کے ساتھ اس بات کا خیال بھی رکھیں کہ اُنھیں انعام حاصل کرنے کی عادت نہ پڑ جائے یعنی ایسا نہ ہو کہ وہ صرف انعام ہی کے لالچ میں آپ کا کہنا مانیں، خاص طور پر روزانہ کے معمولات میں جیسے کہ دانتوں کو برش کرنا یا اپنی پلیٹ سے کھانا ختم کرنا۔ والدین کا اکثر اوقات اپنے بچوں کو انعام کی ترغیب دینا اُنھیں ایک دن کسی بڑے مسئلے سے دوچار کر سکتا ہے۔ یعنی جب آپ اُنھیں کوئی کام کرنے کے لیے کہیں تو عین ممکن ہے کہ وہ آپ سے یہ سوال کر ڈالیں: ''اگر میں یہ کام کرلوں تو مجھے کیا ملے گا؟''

''رشوت'' دینے سے پرہیز کریں

''انعامات'' کو انعام ہی رہنا چاہیے۔ اُنھیں ''رشوت'' کے طور پر استعمال نہ کریں۔ مثلاً یہ کہنا کہ: ''اگر تم امتحان میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرو گے تو آپ کو 100 روپے انعام ملے گا''۔ ایسا کہنا سراسر غلط ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

''انعام'' اور ''رشوت'' میں واضح فرق ہے۔ ''رشوت'' کا مقصد ہمیشہ ''انعام'' نہیں ہوتا اور نہ ہی ''انعام'' کا مقصد ہمیشہ ''رشوت'' ہوتا ہے۔

''رشوت'' ایک ایسی ترغیب کا نام ہے جو ''آپ'' خود اپنے بچوں کو کسی کام کے کرنے سے ''پہلے'' دیتے ہیں۔ جب کہ ''انعام'' اُس ''استحقاق'' کو کہتے ہیں جو کسی کام کو مکمل کرنے کے ''بعد'' آپ کو ملتا ہے۔ بات کو سمجھنے کے لیے ذرا اس جملے پر غور کیجیے کہ ''اگر فلاں کام ''میرے'' لیے کرتے ہیں تو میں آپ کا ''فلاں'' کام کروں گا''۔ یہ رشوت ہے۔ اس کے برعکس یہ کہنا کہ:

''جیسے ہی آپ.....تو آپ کو.....ملیں گے/ملے گا''۔ ایسا کہنا انعام کی ترغیب دینا ہے۔

اسی کے ساتھ، یہ بات بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ خود آپ کے اور آپ کے بچوں کے اہداف ہیں جنھیں آپ دونوں نے حاصل کرنا ہے۔ تاہم بچوں کو ہرگز یہ احساس نہ ہونے دیں کہ وہ محض آپ کو خوش کرنے کے لیے آپ کا کہنا مان رہے ہیں۔ بلکہ اُنھیں یہ بات سمجھائیں کہ ایسا کرنا یعنی کہنا ماننا اُن کا فرض ہے۔ اور اس میں ان کی بہتری بھی ہے۔

لہٰذا آپ اُن سے وہ کام ''پہلے'' کروائیں جو آپ کروانا چاہتے ہیں۔ مزید برآں یہ ضروری نہیں کہ آپ ہمیشہ اُس ترغیب یا انعام کا ذکر اپنے بچوں سے کریں جو آپ انھیں دینے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ آپ اُنھیں انعام بغیر بتائے بھی دے سکتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کے بچے نے کسی اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے تو آپ اُسے آئس کریم کھلانے کے لیے یا کوئی فلم دکھانے کے لیے باہر لے جا سکتے ہیں اور اُسے احساس دلا سکتے ہیں کہ آپ کو اپنے بچے پر بہت فخر ہے۔ آپ کے اس عمل سے وہ یہ نتیجہ اخذ کریں گے کہ جب بھی کوئی اچھا کام کیا جائے گا تو آپ بہتر سلوک کے مستحق قرار پائیں گے۔

کام کی بات

آپ کے بچے مختلف حربوں سے ضرور اُن کاموں سے جان چھڑانے کی کوشش کریں گے جو آپ اُنھیں کرنے کے لیے کہیں گے۔ مثال کے طور پر اُن کا دل ویڈیو گیم کھیلنے کو چاہ رہا ہے اور آپ انھیں یہ کہتے ہیں کہ آپ برش کریں، نہائیں، کپڑے پہنیں اور ہوم ورک کریں پھر آپ کو کھیلنے کی اجازت ہے۔ ممکن ہے کہ وہ صرف دانتوں کو برش کر کے واپس اپنی ماں کے پاس آئیں گے اور یہ پوچھیں گے کہ کیا اب وہ کھیل سکتے ہیں۔ نہانے کے بعد بھی وہ اسی طرح کا سوال

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اُن کی بات مان لیں گے تو اُنھیں یقین ہو جائے گا کہ وہ آپ کے ضوابط کو بدل سکتے ہیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیے کہ آپ کے بچے آپ پر نظر رکھے ہوئے ہیں۔ یعنی وہ آپ کی ہدایات کے مطابق عمل نہ کرنے کے لیے مختلف حیلے بہانے آزمائیں گے اور یہ دیکھیں گے کہ آپ کا ردِ عمل کیا ہوگا۔ لہٰذا ضروری ہے کہ آپ اس معاملے میں سنجیدگی اور ثابت قدمی سے کام لیں۔ تب ہی وہ یہ بات سیکھیں گے کہ اپنے کھیل کود سے پہلے وہ آپ اپنے کاموں کو پورا کریں۔ لہٰذا وہ عملی زندگی میں بھی اس اصول پر کاربند رہیں گے کہ اپنے ذاتی پسندیدہ کام ہمیشہ اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برآء ہونے کے بعد کرنا چاہئیں۔

جزاء اور سزا

بچوں کو انعامات دینا اُسی صورت میں کارگر ہو سکتا ہے جب کہ بچوں کو بھی وہ انعامات واقعی پسند ہوں۔ مثال کے طور پر وہ کسی جادو کے کرتب کو پسند کرتے ہیں اور آپ اُنھیں اُن کی امتحان میں کامیابی کی خوشی میں کسی پاپٹ شو لے جاتے ہیں تو وہ واقعی لطف اندوز ہوں گے۔ اس کے برعکس اگر آپ اُنھیں کسی سنجیدہ نوعیت کے ڈرامے میں لے جاتے ہیں جو آپ کی تو پسند ہو، مگر بچوں کو پسند نہ ہو تو وہ اُسے قطعاً دلچسپی سے نہیں دیکھیں گے۔ بلکہ اُنھیں مایوسی ہوگی۔

اگر بچوں کو اُس سرگرمی سے متعلق انعام دیا جائے جس سرگرمی میں کامیابی کی بدولت وہ انعام کے حقدار ٹھہرے ہیں تو اس بات کا بہت فائدہ ہوگا۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی بیٹی نے اپنی پہلی کتاب مکمل پڑھ لی ہے تو اُسے بطور انعام ایک کتاب ہی دی جانی چاہیے۔ اور ظاہر ہے کہ کتاب بھی اُسی موضوع کے متعلق ہونی چاہیے جس موضوع میں آپ کی بیٹی کو دلچسپی ہو۔ اگر کتاب اس موضوع سے متعلق نہیں ہوگی جس میں اُس کو دلچسپی ہے تو پھر وہ کتاب اُس کے لیے انعام نہیں بلکہ سزا کے مترادف ہوگی۔

بچوں کو سزا دیتے وقت نہایت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ سزا دینے کا اصل مقصد کسی مسئلے کی تہہ تک پہنچنا، اس کی بنیادی وجہ معلوم کرنا اور اس مسئلے کا حل تلاش کرنا، ہونا چاہیے۔ اکثر ہوتا یوں ہے کہ جب کبھی بچے غلط رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں تو والدین فوراً ہی اُنھیں سزا دینے لگتے ہیں۔ امتحان میں نقل لگانے، جھوٹ بولنے اور اسی طرح کے دیگر معاملات کی وجوہات جاننے کے لیے والدین کوشش نہیں کرتے۔ اس طرح والدین اور بچوں کے تعلق میں ایک خلاء پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے کوئی بھی مسئلہ حل نہیں ہو پاتا۔ اور سرزنش کے ڈر سے بچے جھوٹ بولنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ سزا دینے سے متعلق

محکم دلائل سے مزین، متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:

۱- سزا کی نوعیت کا پہلے سے تعین کر لینا چاہیے۔ اپنی مرضی کی سزا دینے سے پرہیز کریں۔

۲- سزا، کی گئی غلطی کے مطابق ہونی چاہیے۔ مثلاً اگر ایک بچہ ہوم ورک کرنا بھول جاتا ہے تو اُس کو بطور سزا پورے مہینے ٹی وی نہ دیکھنے دینا، غیر مناسب ہے۔

۳- ایسی سزائیں متعین کریں جن کا اطلاق آسان ہو۔ بچوں کو ایسی دھمکی مت دیں جن پر عمل کرنا ممکن نہ ہو۔ مثلاً ایسا کہنا کہ: ''اگر آپ نے لڑائی بند نہ کی تو آپ کو گھر سے باہر نکال دیا جائے گا''۔

۴- سزا دینے کے معاملے میں ثابت قدم رہیں۔ اگر آپ ضوابط کو سختی سے لاگو نہیں کریں گے تو آپ کے بچے آپ کے الفاظ کو محض دھمکی سمجھیں گے اور اُنھیں نظر انداز کر دیں گے۔

۵- جب آپ کے بچے کسی ضابطے کی خلاف ورزی کریں تو اُن سے نہایت احسن طریقے کے ساتھ اُن کی غلطی تسلیم کروائیں۔

۶- غلط کو صحیح بنانے کی پالیسی پر عمل کریں۔ یعنی اگر اُن سے غلطی سے کوئی نقصان ہو گیا ہے تو اُن کو چاہیے کہ اس نقصان کی تلافی کریں، اسی طرح اگر اُنھوں نے کوئی گندگی پھیلائی ہے تو اس کی صفائی میں والدہ کی مدد کریں۔

۷- اسی طرح آپ کچھ عرصہ کے لیے اُن کا جیب خرچ بھی مکمل یا جزوی طور پر بند کر سکتے ہیں۔

بچوں پر ہاتھ اٹھانا چاہیے یا نہیں؟

والدین کی ہزار کوششوں کہ باوجود کے بچے اپنا رویہ درست رکھیں، بچے بار بار بُرے رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اور ایسا ہوتا بھی ہے۔ مگر جب والدین کی قوت برداشت ختم ہو جاتی ہے تو وہ بچوں کو ایک آدھ تھپڑ رسید کر دیتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ بچوں کو راہ راست پر لانے کا یہ آسان اور بظاہر پُر اثر طریقہ ہے۔ اگرچہ وقتی طور پر جسمانی سزا کا اثر ہوتا ہے مگر یہ عمل آئندہ کے لیے زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ کہ یہ عمل تشدد پسندی کو فروغ دیتا ہے۔ یعنی بچے اس عمل سے یہ بات سیکھتے ہیں کہ اپنی ناراضگی کو دور کرنے کے لیے دوسروں پر تشدد کرنا اُن کا بھی حق ہے۔ اور دوسری بات یہ کہ مار پیٹ مسئلے کا حل قطعاً نہیں۔ بچے کے بُرے رویے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں جنھیں معلوم کر کے اگر اُن کا سدِ باب نہ کیا جائے تو وہ بار بار سامنے آتی ہیں اور مسائل کا باعث بنتی ہیں۔ تیسری بات یہ کہ بچے ڈھیٹ پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ وہ اپنے رویئے کو درست کریں وہ اپنی حرکات کا جائزہ لیتے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہیں اور اُن طریقوں کے بارے میں سوچتے ہیں جن کو استعمال کرتے ہوئے وہ اگلی بار مار سے بچ سکیں۔

بچوں کو سزا دینے سے قبل درج ذیل پانچ باتوں کو خیال رکھیں:

۱- ہمیشہ یاد رکھیں کہ بچے بڑوں ہی سے سیکھتے ہیں۔ اور وہ ''بڑے'' والدین ہیں۔

۲- جب آپ کے بچے بُرے رویئے کا مظاہرہ کریں تو اُس کی بنیادی وجہ جاننے کی کوشش کریں اور اسی مسئلے کا حل تلاش کریں۔

۳- بچوں کو والدین اور خاندان کے دیگر افراد کی مناسب توجہ ملنی چاہیے۔ بُرے رویئے کی ایک وجہ والدین کی محبت کا نہ ملنا بھی ہے۔

۴- سزا دینے سے قبل خود کو اور بچوں کو ایک موقع دیں۔ جب آپ غصے میں ہوں تو بہتر ہے کہ یا تو آپ خود کمرے سے کچھ دیر کے لیے نکل جائیں یا بچوں کو کسی دوسرے کمرے میں بھیج دیں۔ اور اُس وقت تک آپس میں نہ ملیں جب تک کہ آپ کا غصہ ٹھنڈا نہ ہو جائے۔ اس کے بعد ہی نہایت سمجھداری سے مسئلے کا حل تلاش کریں۔

۵- جسمانی سزا وقتی طور پر بُرے رویے کا سدِّ باب تو کر دیتی ہے مگر یہ بُرے رویئے کو اچھے رویئے میں بدلنے کی ضمانت نہیں ہے۔

بچوں کو اپنی غلطیوں کو سمجھنے میں مدد دیں

مار پیٹ اور ڈانٹ ڈپٹ کا مقصد یہی ہوتا ہے کہ بچوں کو اپنی غلطی کا احساس ہو جائے۔ لہٰذا اس سلسلے میں بہت محتاط رہیں کہ آپ نے اُن کے ساتھ کون سا رویہ اختیار کرنا ہے اور پھر اس رویئے پر ثابت قدم رہیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ جس لمحے آپ بچوں کی سرزنش کر رہے ہیں تو اس وقت آپ کی اندرونی کیفیت عجیب سی ہو سکتی ہے اور اسی طرح بچے بھی آپ سے شدید ناراضگی کا اظہار کر سکتے ہیں۔ اس صورتحال سے گھبرائیے نہیں۔ کیونکہ اس لمحے کے گزر جانے کے بعد آپ کا بچہ آپ سے پہلے کی نسبت زیادہ محبت اور عزت کرے گا اور اُس کا رویہ بھی بہتر ہوگا۔ پس آپ کو ثابت قدمی اور صبر سے کام لینے کی ضرورت ہوگی اور پھر نتائج مثبت ہی ہوں گے۔

عملی مثال

امرتسر سے دہلی تک ریل میں سفر کرتے ہوئے میں ایک نوجوان جوڑے اور اُن کے 5 سالہ بیٹے دِیر سے ملا۔ میں نے محسوس کیا کہ اُنھیں اپنے بیٹے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کو سنبھالنے میں دشواری پیش آ رہی تھی۔ جب والدین وِیر کو ڈانٹتے تو وہ اپنے دادا کے پاس چلا جاتا اور دادا اُس کی حمایت کرتے۔ نتیجتاً بچہ والدین کا کہنا بہت کم مان رہا تھا۔

میں نے اُنھیں بتایا کہ کبھی بچوں کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ کسی طرح وہ اس کام کو کرنے سے بچ جائیں جو وہ نہیں کرنا چاہتے۔ اور والدین ہونے کے ناطے آپ کو اُنھیں ایسا کرنے سے روکنا ہوتا ہے۔ بہرحال اُس وقت اس مسئلے کا حل صرف اور صرف یہ تھا کہ بچے کا والد بچے کے دادا سے اس موضوع یا معاملے پر سنجیدگی سے بات کرے اور دادا کو یہ بات سمجھائے کہ وہ بچے کے معاملے میں اُس کے والدین کے ساتھ بھرپور تعاون کرے۔ اگرچہ دادا کا یہ کہنا تھا کہ وہ تو صرف بچے کو پیار کر رہا تھا، مگر دراصل دادا کا یہ عمل بچے کی تربیت کے لیے مناسب نہیں تھا۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بزرگوں کو مکمل اعتماد میں لیں اور بزرگوں کی معاونت حاصل کریں۔ تاکہ جب بھی بچہ کسی کام سے بچنے کے لیے دادا دادی کی مدد لینے کی کوشش کرے تو اُن سے بھی بچے کو وہی رویہ ملے جو والدین سے ملا ہے۔

کام کی بات

بعض اوقات والدین کسی اور وجہ سے پریشان ہوتے ہیں مگر وہ اپنا غصہ بچوں پر اتار دیتے ہیں۔ اگر کبھی ایسا ہو جائے تو آپ بچوں کے سامنے شرمندگی کا اظہار کریں اور انھیں حقیقت سے آگاہ کریں۔

جذبات کے اظہار کی تربیت

بچوں کے بدلتے جذبات کا سامنا کرنا والدین کے لیے کسی چیلنج سے کم نہیں ہوتا۔ بہت چھوٹے بچے جذبات سے تقریباً نابلد ہوتے ہیں اور اُن کے اچھے رویے کا انحصار اُن کی نگرانی کر رہے افراد پر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اس بات کا مشاہدہ کریں کہ کبھی بچے فوراً ہنسنے لگتے ہیں اور پھر اچانک ہی بظاہر کسی تکلیف سے چلانے لگتے ہیں، بچے ہنسنے یا رونے میں ایک سیکنڈ بھی نہیں لگاتے۔ لہٰذا والدین اپنے ان

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

روتے ہوئے بچوں کو چپ کرانے اور اُن کو بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔

جوں جوں بچے بڑھتے رہتے ہیں اُن کی جذباتی صلاحیت پروان چڑھتی ہے اور وہ یہ بات قدرے سیکھ جاتے ہیں کہ اپنے جذبات کو کس طرح قابو میں رکھنا ہے۔ ایک بات جو والدین کو شاید معلوم نہیں ہوتی وہ یہ کہ والدین اپنے بچوں کو جذبات پر قابو پانے کی تعلیم دینے کے سلسلے میں نہایت اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔ اب یہاں پر 10 ایسی باتیں بیان کی جاتی ہیں جو آپ کے بچوں کی جذباتی کیفیات کو فروغ دینے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔

۱- اکثر و بیشتر جذباتیت کے بارے میں گفتگو کرتے رہا کریں۔ ذخیرۂ الفاظ اور زباندانی سے متعلق ان کی جذباتی کیفیت کو تعمیر کرنے میں اُن کی مدد کریں۔

۲- اُن باتوں کو دریافت کریں جو اکثر اُن کی ناراضگی کا سبب بنتی ہیں۔ اور پھر بچوں کو اُن باتوں کی شناخت کروائیں۔ اور اس سے پہلے کہ وہ باتیں پریشانی کا سبب بنیں اُن سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

۳- بچوں سے کہیں کہ جب وہ ناراض یا پریشان ہوں تو فوراً اس کا ذکر اپنے والدین سے کریں۔ اور جب والدین ایسی کوئی بات محسوس کریں تو اُنھیں بچوں سے اس طرح پوچھنا چاہیے کہ: ''آپ کچھ پریشان نظر آ رہے ہیں کیا بات ہے؟'' اور بچے کچھ اس طرح جواب دے سکتے ہیں کہ: ''میرا دل چاہ رہا ہے کہ میں اپنے ہاتھوں سے یہ دیوار گرا دوں''۔

۴- اُن سے پوچھیں کہ بجائے کسی مار دھاڑ اور بے معنی گفتگو کرنے کے یہ مسئلہ اور کس طرح حل کیا جا سکتا ہے؟

۵- غصے کو کم کرنے کے لیے بچوں سے کہیں کہ وہ گہرے سانس لیں۔

۶- اُن کے جذبات کو تسلیم کریں مثلاً اس طرح کہیں: ''مجھے معلوم ہے کہ آپ ابھی بہت پریشان ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ جب کوئی آپ کا پسندیدہ کھلونا ٹوٹ جاتا ہے تو کیسا محسوس ہوتا ہے؟''

۷- اُن کی خواہش اور مرضی جاننے کی کوشش کریں اور اندازہ لگائیں کہ کسی خاص وقت وہ کیا چاہتے ہیں۔ مثلاً اُن سے اس طرح کہیں: ''مجھے اندازہ ہے کہ آپ ابھی یہاں سے نہیں جانا چاہتے'' وغیرہ۔

۸- اُن سے کہیں کہ وہ اپنے جذبات و احساسات کو لکھ کر ''ڈرائنگ بنا کر یا شاعری کر کے یا پھر کسی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دوسری اصنافِ فن کے ذریعے، بیان کریں۔

۹۔ اُنھیں سمجھائیں کہ غصے کا آنا بُری بات نہیں بلکہ ''تشدد'' کے ذریعے غصّے کا اظہار کرنا بری بات ہے۔

۱۰۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے سامنے پُرسکون رہیں۔ کیونکہ اکثر اوقات بچوں کے جذبات کا انحصار بڑوں کے جذبات پر ہوتا ہے۔

بچوں سے اقدار کے متعلق گفتگو کریں

قواعد وضوابط کا مقصد لوگوں کو زندگی میں ایک دوسرے کے ساتھ لے کر چلنا ہے تاہم قواعد وضوابط کے پیچھے کارفرما اصولوں سے زیادہ تر بچے یا تو لاعلم ہوتے ہیں یا اُنھیں سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ جب آپ بچوں کو دن میں صرف 2 گھنٹے ٹی وی دیکھنے کی اجازت دیتے ہیں تو اس ضابطے کا پس منظر یہ ہونا چاہیے کہ ''مادیت'' سے بھرپور مواد بچوں کے رویے اور اُن کے روحانی ارتقاء کے لیے نقصان دہ ہے۔ یا جب آپ اُنھیں اُن کے روزمرہ معمولات پر عملدرآمد کرنے کی ہدایت کرتے ہیں تو اُنھیں اس بات کا شعور نہیں ہوتا کہ ایسا کرنے سے اُنھیں خود اپنی ذات اور اوقات کو منظم کرنے میں کتنی مدد ملے گی۔ چونکہ اقدار کا ہمیشہ واضح طور پر نظر آنا ضروری نہیں ہوتا اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ قواعد وضوابط کے مختلف پہلوؤں کو جاننے اور اُن کا جائزہ لینے کے لیے کچھ وقت صرف کریں۔ مثلاً قواعد وضوابط کا، قواعد وضوابط بنانے کے مرحلے کا، اور سب سے اہم یہ کہ ان قواعد کے محرکات اور وجوہات کا جائزہ لیں۔

خود کو بطور مثال پیش کریں

قواعد وضوابط کو لاگو کرنے کے ضمن میں میری والدین کو یہی تجویز ہے کہ وہ پہلے خود کو بطور نمونہ پیش کریں۔ یعنی جو رویہ بھی آپ اپنے بچوں میں دیکھنا چاہتے ہیں پہلے بچوں کے سامنے اُس کا نمونہ بنا کر پیش کریں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے صبح جلدی سو کر اُٹھیں تو پہلے آپ کو چاہیے کہ آپ اس بات پر عمل کریں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ناشتے سے پہلے بچے برش کریں اور نہائیں تو پہلے آپ کو یہ سب خود کرنا پڑے گا۔ دماغ میں ایسے کھربوں ''mirror cells'' ہوتے ہیں جن کی یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ وہ دوسروں کی ہو بہو نقل تیار کر سکتے ہیں۔ اگر آپ بچوں کو ٹی وی دیکھتے ہوئے کھانا کھانے سے منع کرتے ہیں مگر خود اس فعل سے باز نہیں آتے تو اس صورت میں بچوں کو یہ بات سمجھانا نہایت مشکل ہو سکتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

وہ آپ کو منافق تصور کریں گے اور یہ تصور یقین میں بھی بدل سکتا ہے۔ پھر اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوگا کہ بچے بھی آپ کی تقلید شروع کر سکتے ہیں۔

کام کی بات

بچوں کو یہ بات بتائیں کہ بعض مرتبہ بچوں کے لیے اور بڑوں کے لیے مختلف قواعد وضوابط ہو سکتے ہیں۔ اور اُنھیں اس کی وجوہات بھی بتائیں۔ مثلاً بڑے یا بالغ افراد اپنے گھر سے باہر جا سکتے ہیں جب کہ بچے چونکہ چھوٹے ہوتے ہیں اس لیے وہ ایسا نہیں کر سکتے وغیرہ۔

خلاصہ

☆ قواعد وضوابط کی موجودگی میں بچے اپنے اہداف آسانی کے ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ ہر قسم کے معاملات میں قواعد وضوابط بنائے جا سکتے ہیں۔ اسی طرح قواعد وضوابط بنانے کے لیے بھی کئی طریقے ہو سکتے ہیں۔ قواعد وضوابط کی طرف مختلف عمروں کے بچوں کا ردِ عمل مختلف ہوتا ہے جس کا انحصار اُن کی ذہنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔

☆ جہاں تک انعامات سے نوازنے اور سزا دینے کا تعلق ہے تو اس سلسلے میں بہترین حکمت عملی یہ ہونی چاہیے کہ سزائیں مناسب نوعیت کی ہوں، مستقل ہوں اور اُن کا مقصد غلط کو صحیح کرنا ہونا چاہیے۔ مزید یہ کہ ''انعام'' کو بطور ''رشوت'' ہرگز استعمال نہ کریں۔

☆ بچوں کو قواعد وضوابط کا پس منظر سمجھائیں۔ اور ''صحیح انتخاب'' کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ یہ نہایت اہم ہے کہ قوانین وضع کرنے اور اُن کو لاگو کرنے کے سلسلے میں آپ اپنی شخصیت کو بطور نمونہ پیش کریں۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اصول نمبر ۷

اپنے بچوں کو محنت کرنے کی تعلیم دیں

2008ء کی سب سے زیادہ بکنے والی کتاب "Outliers" کے مصنف Malcom Gladwell اپنی مذکورہ کتاب میں اُن عوامل کا تذکرہ کرتے ہیں جو کسی بھی شخص کو کامیابی سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔ اگرچہ لوگوں کی اکثریت کا یہ خیال ہے کہ تمام بڑے لوگ پیدائشی ''بڑے'' ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس Gladwell اس بات کو مختلف تناظر سے دیکھتے ہیں۔ درجنوں غیر معمولی صلاحیتوں کی حامل شخصیات کی زندگیوں پر تحقیق کرنے کے بعد وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ اُن تمام لوگوں میں ایک بات مشترک تھی اور وہ یہ کہ اُن تمام نے اپنے اپنے متعلقہ شعبے میں دس ہزار گھنٹے کی مشق کی تھی۔

بل گیٹس اور اُس کے چند ہم جماعتوں نے کمپیوٹر پروگرامنگ اُس وقت شروع کی جب وہ بمشکل تیرہ سال کے ہوں گے۔ جہاں تک ممکن ہوتا وہ کمپیوٹر پر کام کرتے رہتے حتیٰ کہ ایک مقامی کالج میں موجودہ کمپیوٹر استعمال کرنے کی غرض سے وہ اپنے گھروں سے آدھی رات کو بھی چپکے سے نکل آتے تھے۔ عمران خان کی مثال لیجیے۔ کم عمری میں ہی نہایت ذہین تھا۔ حتیٰ کہ تیرہ سال سے بھی کم عمری میں وہ روزانہ صبح 4 بجے سخت جسمانی تربیت کے لیے اُٹھتا تھا جبکہ اُس کے ہم جماعتوں کی اکثریت گہری نیند کا مزہ لے رہی ہوتی تھی۔ کسی بھی شخصیت کو لے لیں ہر ایک جہاں اپنی خداداد فطری قابلیت کا اعتراف کرے گا وہیں وہ آپ کو یہ بھی بتائے گا کہ اُن کی کامیابی کے پیچھے 10,000 گھنٹوں کی ریاضت کارفرما تھی۔

دنیا میں لاکھوں والدین ایسے ہیں جن کی یہ تمنا ہوتی ہے کہ اُن کے بچے کامیابی کی حدوں کو چھو لیں۔ لیکن ایسا کیوں ہے کہ بہت کم لوگوں کی یہ خواہش پوری ہو پاتی ہے۔ آپ یہ سوچیں گے کہ اس کی وجہ پیدائشی طور پر اُن فطری صلاحیتوں کا نہ ہوتا ہے جو ایک غیر معمولی کامیاب انسان بننے کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔ مگر اُس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ یا تو وہ اپنے شعبے میں مطلوبہ مشق بالکل نہیں کر رہے ہوتے یا پھر اُن کا مشق کرنے کا طریقہ درست نہیں ہوتا؟

مطالعہ کس طرح کیا جائے؟

ممکن ہے آپ کے بچے بھی اپنی درسی کتب پر گھنٹوں جھکے رہتے ہوں گے اور آپ سمجھتے ہوں گے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کہ وہ سخت محنت کر رہے ہیں۔ مگر ذرا خبردار رہیں۔ ''پڑھنا'' اور ''سیکھنا'' دو مختلف باتیں ہیں۔ یعنی آپ کو یہ سوچنا چاہیے کہ آپ کے بچے ''معقول ریاضت'' کر رہے ہیں یا ''سخت ریاضت'' کر رہے ہیں۔

''سخت ریاضت یا مشق'' کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے بچے اپنی کتابوں کے ساتھ وقت اور توانائی زیادہ خرچ کرتے ہیں اور اس کے نتیجے میں جو کچھ وہ سیکھتے ہیں اُس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اور وہ اسے جلد بھول جاتے ہیں۔ جبکہ ''معقول ریاضت'' کا مطلب پڑھنے کے لیے کارآمد طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے، کم سے کم وقت اور توانائی کو استعمال کرنا، اور زیادہ سے زیادہ معلومات کو لمبے عرصہ کے لیے ذہن نشین کرنا ہے۔ موجودہ باب میں جو بات ہمارے مطمع نظر رہے گی وہ یہی ''معقول طریقے سے ریاضت'' کرنا ہے۔

بچوں کو ''لرننگ زون'' سے متعارف کرائیں

سیکھنے کے عمل کو پُر اثر بنانے کے لیے بچوں کو ایسے ماحول کی ضرورت ہوتی ہے جو پُرسکون اور سیکھنے کے عمل کے لیے موزوں ہو۔ اسی طرح بچوں کو ذہنی طور پر تیار ہونا بھی ضروری ہوتا ہے۔ میں ''لرننگ زون'' ایک ایسی ذہنی کیفیت کو کہتا ہوں جو ''سیکھنے'' کے لیے قطعاً ناگزیر ہوتی ہے۔

یہ لرننگ زون دو طرح کے ہوتے ہیں:

۱- طبعی لرننگ زون

۲- ذہنی لرننگ زون

طبعی یا مادی لرننگ زون

''طبعی یا مادی لرننگ زون'' سے مراد ایسی جگہیں یا جگہ ہوتی ہے جہاں آپ کے بچے مطالعہ کرتے ہیں۔ یہ جگہ بچوں کا سونے کا کمرہ بھی ہو سکتی ہے، مطالعہ کا کمرہ، رہنے کا کمرہ یا پھر کھانے کا کمرہ بھی ہو سکتی ہے۔ اپنے بچے کے لیے ایک مثالی طبعی لرننگ زون بنانے کے لیے درج ذیل پانچ تجاویز پر عمل کیجیے:

۱- اُس جگہ روشنی کا خاطر خواہ انتظام ہونا چاہیے۔

۲- تازہ ہوا کا آزادانہ گزر ہونا چاہیے۔

۳- یہ جگہ نہ زیادہ گرم ہو اور نہ زیادہ سرد ہو۔

۴- پانی ہمہ وقت مہیا ہونا چاہیے۔

۵- توجہ منتشر کرنے والی کوئی بھی چیز جیسے کہ ٹی وی، بچوں کا شور یا مہمان وغیرہ وہاں نہیں ہونے چاہئیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بہتر تو یہی ہے کہ بچوں کا ایک علیحدہ کمرہ ہو جہاں وہ اپنی پڑھائی پر بھرپور توجہ دے سکیں۔ تاہم اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو گھر میں کہیں بھی بیٹھ کر اپنا کام کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک ٹائم ٹیبل بنائیے اور گھر کے سبھی افراد کو اس کا پابند کیجیے کہ پڑھائی کے مقررہ اوقات کے دوران گھر کا کوئی فرد بھی نہ تو ٹی وی چلائے اور نہ شور وغل مچایا جائے۔

ذہنی لرننگ زون

اس سے ''ذہن کی ایسی حالت مراد ہے کہ جس میں ''ذہنی دباؤ'' کی مقدار معتدل رہتی ہے اور ایسی حالت میں ''سیکھنے کی خواہش'' انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔ بچوں میں ذہنی لرننگ زون کے فروغ کے لیے درج ذیل باتوں کو یقینی بنائیں۔

☆ بچوں کو زیادہ دباؤ کے زیر اثر نہیں ہونا چاہیے۔

☆ اسی طرح بچوں کو ''بہت کم'' دباؤ کے زیر اثر بھی نہیں ہونا چاہیے جیسے کہ بور ہونا یا غیر محرک ہونا وغیرہ۔

☆ اگر وہ ''ذہنی دباؤ'' محسوس کر رہے ہوں تو اُس کی وجہ معلوم کریں اور اس کا سدباب کریں۔

زیادہ ذہنی دباؤ کو دور کرنے کا فوری حل

۱- متواتر کئی گھنٹوں تک پڑھنا..... کچھ دیر وقفہ کیجیے

۲- آکسیجن کی کمی..... پانی پئیں، جسم کو پھیلائیں

۳- پیاس کا لگنا..... پانی پئیں

۴- بھوک کا لگنا..... پھل، گری دار، خشک میوہ جات اور دوسرے توانائی بخش Snacks کا استعمال کریں۔

۵- آنکھوں کی تھکاوٹ..... کچھ دیر وقفہ کیجیے، آنکھوں کو دھوئیے، ہتھیلیوں سے آنکھوں کو ملئے۔

دیگر فوری حل:

☆ موسیقی

☆ چہل قدمی، ہلکی پھلکی ورزش

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو اُن ''لرننگ زونز'' سے روشناس کرائیں تاکہ بچے اُس مثالی ماحول میں رہ کر زیادہ سے زیادہ سیکھنے کے عمل سے لطف اندوز ہوسکیں۔ بات طبعی ماحول کی ہو یا ذہنی کیفیت کی ہر دو صورتوں میں بچوں کو یہ سیکھ جانا چاہیے کہ سیکھنے کے عمل کے دوران حائل رکاوٹوں کو کس طرح دور کرنا ہے۔

کام کی بات

بچوں کے ساتھ مل کر ایک چیک لسٹ بنائیں اور دیکھیں کہ اُن کے پڑھنے کی جگہ کس معیار کی ہے۔ اس میں جو کمی رہ گئی ہو، اس کی اور ممکنہ رکاوٹیں کی نشاندہی کریں۔ اور اس لرننگ زون یا سیکھنے کی جگہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے منصوبہ بندی کریں۔

پڑھائی کے اوقات مقرر کریں

''سیکھنے کے عمل'' کا پانچواں اُصول ہمیں منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں بتاتا ہے یعنی ''منصوبہ بندی'' کرنے سے بچوں کو اپنے اہداف حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اسی طرح مطالعے کے لیے بھی منصوبہ بندی کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ کے بچے یہ بات سیکھ جائیں کہ اپنے مطالعے کے اوقات کو کس طرح منظم کرنا ہے تو وہ کم از کم وقت میں زیادہ سے زیادہ مطالعہ کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔

جس طرح آپ کے بچوں نے روزمرہ معمولات سے متعلق اوقات کو ترتیب دے رکھا ہے اسی طرح اُنھیں مطالعے کے لیے بھی ایک علیحدہ ہفتہ وار ٹائم ٹیبل ترتیب دینے کی ترغیب دیں۔ جس میں اُن مضامین کی تفصیل درج ہو جن میں وہ مہارت حاصل کرنا چاہتے ہوں۔ مثال کے طور پر نویں جماعت کے ایک طالبعلم کا پڑھائی سے متعلق ٹائم ٹیبل درج ذیل ہے۔

صبح اُٹھنا	06:00am
سکول جانے کی تیاری کرنا	06:00am to 07:30am
سکول کی بس پکڑنا	07:30am to 08:00am
سکول میں	08:00am to 02:00pm

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سکول سے واپسی بذریعہ سکول بس	02:00pm to 02:30pm
کپڑے بدلنا اور دوپہر کا کھانا	02:30pm to 03:00pm
ٹی وی دیکھنا	03:00pm to 03:30pm
ہوم ورک کرنا	03:30pm to 05:30pm
کھیلنا	05:30pm to 06:30pm
ٹی وی دیکھنا	06:30 to 07:30pm
فاضل وقت.....کھیل	07:30pm to 08:00pm
رات کا کھانا گھر والوں کے ساتھ	08:00 to 08:30pm
ہوم ورک مکمل کرنا	08:30pm to 09:30pm
کوئی کتاب پڑھنا	09:30pm to 10:00pm
سو جانا	10:00pm

- اس بات کی یقین دہانی کریں کہ بچوں کو مطالعے کا ٹائم ٹیبل اپنے بیڈ روم یا مطالعے کا کمرہ ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں سے وہ اُسے آسانی کے ساتھ دیکھ سکیں۔

مُطالعاتی نشست، پڑھائی کا دورانیہ اور وقفہ

اکثر بچے اپنی کتابوں کو اپنے چہروں کے سامنے رکھے ہوئے گھنٹوں بیٹھے رہتے ہیں اور اُنھیں یہ یقین ہوتا ہے کہ ایسا کرنے سے وہ زیادہ سے زیادہ مطالعہ اور علم حاصل کرلیں گے۔ مگر یاد رکھیے کہ محض ''مطالعہ کرنے کی حالت'' میں بیٹھنے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ وہ واقعتاً مطالعہ کر رہے ہیں۔ ایک بچہ جو دو گھنٹے سے پڑھائی میں مصروف نظر آرہا ہے، ممکن ہے کہ اُس نے صرف 20 منٹ ہی توجہ سے پڑھا ہو، اُس کا مطلب یہ ہوا کہ اُس نے بقایا ڈیڑھ گھنٹہ ضائع کیا ہے۔

ایک بار ایک دسویں جماعت کی ایک طالبہ نے مجھ سے بذریعہ ای میل پوچھا کہ اُسے دن میں کتنے گھنٹے پڑھنا چاہیے؟ میں نے اُسے وضاحت کی کہ بات گھنٹوں کی نہیں بلکہ وقت کے اُس دورانیے کی ہے جس دوران آپ کی توجہ پڑھائی پر مرکوز رہتی ہے۔ اگر آپ بھرپور توجہ کے ساتھ 8 گھنٹے روزانہ پڑھ سکتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو 8 گھنٹے ہی پڑھنا چاہیے (اگرچہ میں نے اُسے یہ تجویز نہیں دی۔) لیکن اگر آپ کی توجہ محض 2 گھنٹے برقرار رہتی ہے تو پھر آپ کو صرف 2 گھنٹے ہی پڑھنا چاہیے۔ لہٰذا یہ بات

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

آپ خود بتائیں کہ آپ کے بچوں کو روزانہ کتنے گھنٹے پڑھنا چاہیے؟ وہ کتنی دیر اپنی توجہ برقرار رکھ سکتے ہیں؟ اور اس سوال کا جواب صرف اور صرف بچے ہی دے سکتے ہیں۔۔ بچوں کو مؤثر انداز سے متحرک کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اُن کی پڑھائی کا ٹائم ٹیبل درج ذیل کا ہونا چاہیے:

پڑھائی کا دورانیہ	وقفہ	پڑھائی کا دورانیہ	وقفہ	پڑھائی کا دورانیہ
15 منٹ	(3-5) منٹ	15 منٹ	(3-5) منٹ	15 منٹ

☆ ایک مطالعاتی نشست منعقد کرنے میں بچوں کی مدد کریں۔ یہ نشست وقت کے طویل دورانیے پر مشتمل ہوگا جس دوران وہ اپنی پڑھائی کریں گے اور وقت کا یہ دورانیہ بچوں کی عمر اور اہلیت کے مطابق ایک گھنٹہ یا دو گھنٹے ہو سکتے ہیں۔

☆ ہر ایک مطالعاتی نشست میں پڑھائی کا دورانیہ مقرر کریں اور پڑھائی کا ہر دورانیہ تقریباً 10 سے 20 منٹ تک ہونا چاہیے۔

ان سب ہی پڑھائی کے دورانیوں کے درمیان 3 سے 5 منٹ کا وقفہ لازمی ہونا چاہیے۔

☆ چھوٹے بچوں کی انفرادی مطالعاتی نشست میں زیادہ وقفہ ہونا چاہیے۔ کم از کم 20 سے 30 منٹ تک۔

پڑھائی کے دوران وقفے

مطالعاتی نشست اور پڑھائی کے دورانیوں میں وقفوں کا ہونا بچوں کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے دماغ کو نہ صرف آرام ملتا ہے بلکہ سیکھی گئی نئی معلومات کو جذب کرنے کا موقع بھی ملتا ہے۔ یہاں آرام ملنے کا مطلب ایسے ہی ہے کہ جیسے کسی ہانڈی میں کھانا اُبل رہا ہو۔ جب کھانا پک جاتا ہے تو آپ چولہا بند کر دیتے ہیں اور کھانے کو اسی طرح 5 سے 10 منٹ تک اُبلنے دیتے ہیں۔ اس دوران تمام مصالحہ جات کھانے میں اچھی طرح جذب ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح پڑھائی کے دورانیوں کے درمیان وقفے کرنے سے نئی سیکھی گئی معلومات بچوں کے عصبی نظام میں جذب ہو جاتی ہیں۔ بچوں کی توجہ کو مرکوز کرنے کے لیے درج ذیل تجاویز پر عمل کریں۔

☆ مطالعاتی نشست کے دوران اس بات کا خیال رکھیں کہ ماحول پُرسکون ہو۔

☆ پڑھائی کے دورانیوں کے دوران بچوں کو چاہیے کہ وہ خود کو صرف اور صرف پڑھائی تک محدود رکھیں اور کسی بھی دوسری طرف متوجہ نہ ہوں۔

☆ پینے کا پانی ساتھ ہونا چاہیے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ جسم کو آرام دہ حالت میں رکھنا چاہیے، پہلو بدل بدل کر بیٹھیں۔

☆ بچے اپنے جسم کو (3) طرح سے پھیلا سکتے ہیں:

(1) اپنے ہاتھوں اور بازوؤں کو کمر پر رکھیں۔

(2) کندھوں کو گھمائیں۔

(3) سر کو دائرے کی صورت میں حرکت دیں۔

ہر ورزش کو تقریباً 30 سیکنڈ تک کریں۔

☆ 30 سیکنڈ تک پیٹ کے ذریعے گہرے سانس لیں۔ 30 سیکنڈ مزید انتظار کریں اور پھر دوبارہ پڑھائی میں مصروف ہو جائیں جسم کو پھیلانے کے فوراً بعد گہرے سانس لینا بہت فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔

☆ خود کو اپنے اہداف یاد دلاتے رہیں تا کہ آپ متحرک رہیں اور اپنا مقصد نہ بھولیں۔

عملی مثال

ایک مرتبہ ایک لڑکی نے مجھے بذریعہ ای میل بتایا کہ وہ 30 منٹ سے زیادہ دیر تک مطالعہ نہیں کر سکتی تھی اور پھر دوبارہ مطالعہ شروع کرنے کے لیے اُسے ایک گھنٹے کا وقت درکار ہوتا تھا۔

میں نے اُسے وضاحت کی کہ اس میں گھبرانے والی کوئی بات نہیں تھی کیونکہ تمام لوگوں کی قوت برداشت یکساں نہیں ہوتی۔ لہٰذا اُسے اپنا تحمل بڑھانے کی ضرورت تھی۔ اُس کا مسئلہ صرف یہ تھا کہ وہ بغیر کسی وقفے کے 30 منٹ مسلسل پڑھنے کی کوشش کر رہی تھی جبکہ چھوٹے بچوں کی توجہ مرکوز کرنے کے لیے 30 منٹ کا وقفہ بہت ہوتا ہے۔ لہٰذا میں نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ ایک ایسی مطالعاتی نشست ترتیب دے جس میں پڑھائی کا ہر دورانیہ 7 منٹ اور 3 منٹ کے وقفے پر مشتمل ہو۔ اور یہ کہ اُسے پڑھائی کا دورانیہ 7 سے 8 منٹ اور اس سے زیادہ بتدریج بڑھاتے رہنا چاہیے۔ مزید برآں پڑھائی کے دوران بہت سا پانی پینا اور وقفوں کے دوران پیٹ کے ذریعے گہرے سانس لینا نہ بھولے۔ میری تجویز پر عمل کرتے ہوئے دو ہفتوں کے دوران وہ اپنا پڑھائی کا دورانیہ ایک گھنٹے تک بڑھانے اور اسباق کو پہلے کی نسبت بہتر انداز سے یاد رکھنے کے قابل ہو چکی تھی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پڑھائی کے دوران کا ''آغاز'' اور ''اختتام'' واضح ہونا چاہیے

بچوں کی مطالعاتی نشست کے دوران اس بات کو یقینی بنائیں کہ پڑھائی کے دورانیے ''آغاز'' اور ''اختتام'' کو واضح انداز میں ظاہر کیا جائے۔ مثلاً بچوں کو چاہیے کہ وہ ذہن میں سوچیں یا خود سے قدرے بلند آواز میں یہ کہیں کہ ''پڑھائی کے دورانیے'' کا آغاز ہو چکا ہے۔ جو نکات یاد کرنے ہیں اُن کی فہرست بنائیں اور وقت کے دورانیے کے ''اختتام'' پر بھی بالکل اسی طرح کہیں۔ پڑھائی کے دورانیوں کے ''آغاز'' اور ''اختتام'' کو واضح کرنے سے یادداشت خاص طور پر تیز ہوتی ہے کیونکہ اس عمل سے دماغ کو نئی معلومات کو منظم کرنے، ذخیرہ اور دوبارہ ان معلومات کو یاد کرنے (recall) میں مدد ملتی ہے۔

نظر ثانی کرنا نہایت ضروری ہے

نظر ثانی کرنا، سیکھنے کے عمل میں لازمی جزو ہوتا ہے۔ اس کا مقصد اسباق کو اچھی طرح ذہن نشین کرنا ہوتا ہے تاکہ وہ دماغ میں راسخ ہو جائیں۔ اس سلسلے میں بچوں کو درج ذیل تدابیر پر عمل کرنا چاہیے:

بار بار دہرائی کریں

جب میں چھوٹا تھا میرے ایک اُستاد ہوا کرتے تھے جن سے میں گٹار بجانا سیکھتا تھا۔ وہ مجھے کہتے ''گانے کے اگلے حصے کو شروع مت کرو جب تک کہ تم موجودہ حصے کو بغیر رُکے اور غلطی کے مسلسل تین بار نہ بجالو۔ ایسا کرنے سے تم اُس مخصوص حصے کو زیادہ مہارت اور اعتماد کے ساتھ بجانے کے قابل ہو جاؤ گے۔'' موسیقی کے علاوہ بھی میں نے اس اُصول کا اطلاق مختلف شعبوں جیسے کہ زباندانی اور ریاضی وغیرہ میں کیا ہے۔

دورانِ مشق ''اعادہ'' کرنا بہت مفید ثابت ہوتا ہے اور اعادہ کرنے سے وہ علم یا باتیں جو ہم سیکھ رہے ہوتے ہیں ذہن نشین ہو جاتی ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ بچے یا کوئی بھی سیکھنے والا موجودہ موضوع پر تھوڑی بہت مہارت حاصل کیے بغیر ہی اگلے موضوع کو پڑھنا شروع کر دیتے ہیں اور پھر جب دوبارہ پچھلے موضوع کی طرف واپس آتے ہیں تو اُنھیں یہ احساس ہوتا ہے کہ اُنھیں کچھ یاد نہیں رہا۔

24 گھنٹے کا اُصول

کیا آپ کو معلوم ہے کہ 24 گھنٹوں کے اندر اندر لوگ سیکھی گئی باتوں یا اسباق کا 80 فیصد حصہ بھول جاتے ہیں؟ اس لیے آپ کے بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ سیکھے گئے اسباق کو ایک دن کے اندر اندر ہی دُہرالیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے دہرائی کے لیے پڑھائی کے کل وقت کا نصف حصہ مقرر کریں۔ بچوں کی اکثریت کا یہ حال ہے کہ وہ پڑھائی کے لیے تو کئی کئی گھنٹے مقرر کرتے ہیں مگر دہرائی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کے لیے کل وقت کا محض 5 یا 10 فیصد حصہ رکھتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ جس طرح پڑھنا یا مطالعہ کرنا ضروری ہوتا ہے اسی طرح دہرائی کرنا بھی نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

کام کی بات

دہرائی کرنا بالکل ایسا ہی ہے جیسے سیمنٹ کے پلستر کو پانی لگانا۔ جس طرح کئی روز تک پانی لگانے سے سیمنٹ انتہائی مضبوط ہو جاتا ہے اُسی طرح دہرائی کرنے سے باتوں کو ذہن نشین کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ پانی اور دہرائی کی مماثلت کو یاد رکھیے اور اپنے بچوں کو دہرائی کی عادت ڈلوائیے۔

اعادہ یا دہرائی کرنے کے طریقے

یہاں کچھ تدابیر بیان کی جاتی ہیں جنھیں آپ کے بچے اعادہ یا دہرائی کے وقت استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ تدابیر بچوں کو کم وقت میں زیادہ علم حاصل کرنے اور اس کو لمبے عرصے تک یاد رکھنے میں معاون ثابت ہوں گی۔

فلیش کارڈ بچوں کو فوری اعادہ کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں

تدریسی اسباق کے اعادہ کے لیے فلیش کارڈز بچوں کے لیے نہایت معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان کارڈز کو ذخیرۂ الفاظ، تعاریف، مساواتوں، تاریخی حقائق اور ہر قسم کے موضوعات کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ انڈیکس کارڈ کسی سٹیشنری کی دکان سے خریدے جاسکتے ہیں یا پھر بچے چارٹ پیپر کو کاٹ کر خود بھی بنا سکتے ہیں۔ اگر بچے ان کارڈز کو نئے الفاظ سیکھنے کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں تو انھیں چاہیے کہ کسی مخصوص لفظ کو کارڈ کے ایک طرف اور اس کی تعریف یا معانی کو دوسری طرف لکھ دیں۔

آپ فلیش کارڈز کو موثر انداز سے کس طرح استعمال کر سکتے ہیں؟ ذرا درج ذیل تجاویز ملاحظہ فرمائیں:

☆ بچوں سے کہیں کہ وہ کارڈز کی مناسب تعداد سے شروع کریں۔ مثلاً 10 سے 15 کارڈ

☆ پھر اُن سے کہیں کہ وہ ان کارڈز کو مکس کر لیں اور دوسرے ساتھی یا ساتھیوں کو دیں تا کہ وہ اُن سے سوال و جواب کریں۔

☆ جب بچے یہ سمجھیں کہ وہ مخصوص کارڈ پر مہارت حاصل کر چکے ہیں تو انھیں چاہیے کہ اُن کارڈز کو علیحدہ ایک جگہ رکھتے جائیں۔ اسی طرح وہ کارڈز جن کو سمجھنے میں مشکل پیش آ رہی ہو تو انھیں بھی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

علیحدہ جمع کرتے جائیں اور جب ان کارڈز پر بھی مہارت حاصل ہو جائے تو اُنھیں بھی پہلے علیحدہ کیے گئے کارڈز میں شامل کر لیں۔

☆ فلیش کارڈز کے ذریعے سیکھنے کے عمل کے سلسلے میں بچوں کی رائے بھی لیں۔

فلیش کارڈز کے ذریعے سیکھنے کے عمل کا ایک طریقہ جو کہ مجھے پسند ہے، میں آپ کو بتلانا چاہتا ہوں۔ تین عدد فلیش کارڈز لیں۔ فرض کریں کہ ان فلیش کارڈز پر کوئی مخصوص لفظ اور اُس کا معانی لکھا ہوا ہے۔ آپ اُنھیں اپنے سامنے پھیلا کر رکھیں۔ ایک کارڈ کو اُٹھائیں اور اُس پر درج لفظ اور اُس کی تعریف پڑھیں۔ پھر دوسرے اور تیسرے کارڈ کو اُٹھائیں اور اسی طرح کریں۔ اب ان تینوں کارڈز کو مکس کر دیں اور ایک نیا کارڈ ان میں شامل کر دیں۔ اور پھر اُسی طرح ان چاروں کارڈز میں سے ہر ایک کارڈ پر درج لفظ اور اس کی تعریف یا معانی بولئے۔ اس کے بعد ایک نیا کارڈ اس میں شامل کر دیں اور مذکورہ بالا عمل دُہرائیں۔ یہ طریقہ اُس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ کارڈز کی تعداد تقریباً 15 نہ ہو جائے۔

فلیش کارڈز کو استعمال کرنا بہت آسان ہوتا ہے کیونکہ بچے ان کارڈز کو کہیں بھی آسانی کے ساتھ لے جا سکتے ہیں، سکول میں، کلاس میں، یا پھر کسی رشتہ دار کے گھر جب اُن سے ملنے کی غرض سے جائیں۔ لہٰذا جب اُنھیں وقت ملے تو وہ ان کارڈز کو استعمال کر سکتے ہیں۔

حواسِ خمسہ کو بھرپور طریقے سے استعمال کریں

طالبعلم درسی مواد کو یاد کرنے کے لیے عموماً یہ طریقہ استعمال کرتے ہیں کہ وہ اپنی کتابوں اور نوٹس کو خاموشی کے ساتھ خود ہی پڑھتے رہتے ہیں۔ تاہم نیورو سائنسز سے یہ بات ثابت ہے کہ سیکھنے کا عمل جتنی زیادہ توجہ کے ساتھ ہوگا، چیزوں کو یاد رکھنا اُتنا ہی آسان ہوگا۔ توجہ کا مطلب یہ ہے کہ تمام حواسِ خمسہ کو بھرپور طریقے سے استعمال میں لایا جائے۔ اس کے لیے درج ذیل تجاویز پر عمل کریں۔

۱- بچوں کو چاہیے کہ وہ اپنا سبق کے اُتار چڑھاؤ بلند آواز سے پڑھیں۔ تاہم آواز زیادہ بلند، آہستہ اور مدھم بھی کر سکتے ہیں۔

۲- جسمانی حرکات وسکنات کو استعمال کریں مثلاً ہاتھوں کو مختلف انداز یا زاویوں میں حرکت دیں۔

۳- گا کر یا ردیف، قافیے کی صورت میں یاد کریں۔

بہت سے بچے مجھ سے یہ پوچھتے ہیں کہ امتحانات کی تیاری کا صحیح طریقہ کیا ہے؟ اس ضمن میں جو عام مسئلہ درپیش رہتا ہے وہ رٹے سے متعلق ہے۔ آپ یقین کریں یا نہ کریں ہمارے دماغ کو کوئی بھی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کام کرنے کے لیے مناسب ذہنی دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا جب بچوں کو معلوم ہوتا ہے کہ امتحانات قریب ہیں تو اس ''مناسب دباؤ'' کی وجہ سے اُنھیں تحریک ملتی ہے اور وہ امتحان کی تیاری کی طرف متوجہ ہوجاتے ہیں۔ تاہم جب بچے یہ سوچتے ہیں کہ وہ امتحان کی تیاری آخری وقت میں کریں گے تو اُس وقت مذکورہ ذہنی دباؤ انتہائی بڑھ جاتا ہے اور یہ صورتحال دماغ کے لیے ٹھیک نہیں ہوتی۔ دراصل دباؤ کی یہ زیادتی دماغ کو نئی چیزیں سیکھنے اور اُنھیں یاد کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ لہٰذا آپ اپنے بچوں کو امتحان سے پہلے جتنی جلدی ہوسکے امتحان کی تیاری کی ترغیب دیں تاکہ وہ رٹے بازی سے محفوظ رہ سکیں۔ ٹیسٹ سے ایک دن پہلے بچوں کو چاہیے کہ وہ جلد سو جائیں اور دیر تک پڑھائی نہ کرتے رہیں تاکہ وہ مکمل طور پر آرام کرسکیں۔ کیونکہ اب یہ وقت تیاری کے لیے مناسب نہیں ہوتا۔ بلکہ اس وقت جتنا زیادہ آرام کریں گے اُتنا ہی ذہنی دباؤ کم ہوگا اور امتحان میں کارکردگی اچھی رہے گی۔

بچوں کے رویوں میں تبدیلی کیلئے خود کو ایک کپتان کی طرح ہمہ تن مصروف رکھیں

جب میں سکول میں پڑھتا تھا تو میں چند سال فٹ بال ٹیم میں شامل رہا تھا۔ بدقسمتی سے ہماری ٹیم کی کارکردگی نہایت بُری تھی۔ دس سال تک یوں رہا کہ ہماری ٹیم میچوں کے ابتدائی مراحل میں ہی شکست سے دوچار ہوجاتی تھی۔ ہم ہر سال بہت محنت کرتے مگر ہماری لاکھ کوشش کے باوجود ہماری ٹیم مسلسل ہار رہی تھی۔

پھر ایک سال ہماری ٹیم کو ایک نئے کوچ میسر آگئے اور سب کچھ بدل گیا۔ دورانِ تربیت اُنھوں نے ہماری ٹیم پر بہت محنت کی اور تربیت کے لیے نہایت منفرد طریقے استعمال کیے۔ دورانِ تربیت ہر طرح کے فنی طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے اُنھوں نے ایک ایک منٹ کو نہایت مؤثر انداز سے استعمال کیا۔ اُن کی سربراہی کے پہلے ہی سال میں ہماری ٹیم نے پورے سیزن کے سب ہی میچ حیرت انگیز طور پر جیت لیے اور ہماری ٹیم نے 9-0 کا ایک ناقابل شکست ریکارڈ قائم کیا۔ سیزن کے آخر میں ہماری ٹیم فائنل میں پہنچی اور اگرچہ معمولی سے فرق سے ہار گئی مگر ہماری ٹیم کا ہر فرد خود کو ایک Champion تصور کر رہا تھا کیونکہ اس پورے سال کا تجربہ ہمارے لیے کسی معجزاتی تبدیلی سے کم نہیں تھا۔

اُس سال جو کچھ میں نے سیکھا اُس کا اطلاق ہر کوچ اور والدین پر ہونا چاہیے۔ ٹیم میں موجودہ کھلاڑیوں کا محض متحرک اور قابل ہونا ہی کافی نہیں اور نہ ہی یہ کافی ہوتا ہے کہ کوچ صرف سیزن کے آغاز اور اختتام پر ہی اپنی دلچسپی کا مظاہرہ کرے۔ اب چونکہ آپ ہی اپنے بچوں کی تربیت کرنے والے ہیں تو ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ تمام سال اپنے بچوں کی عادات کو سنوارنے میں اُن کی مدد کریں اور

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

متواتر اُن پر نظر رکھیں اور اُنھیں اُن کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے ترغیب دیتے رہیں۔ ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ والدین کا بچوں کی پڑھائی میں دلچسپی لینا اُن کی تعلیمی کارکردگی پر براہِ راست اثر ڈالتا ہے۔ بچوں کو محض اساتذہ کے حوالے کر کے والدین اپنی ذمہ داری سے عہدہ برآ نہیں ہوسکتے۔

صرف تین اور.....

ایک کوچ کی جہاں اور ذمہ داریاں ہوتی ہیں، وہاں ایک ذمہ داری یہ بھی ہے کہ اُسے معلوم ہونا چاہیے کہ کھلاڑیوں کی مخفی صلاحیتوں کو کس طرح بروئے کار لایا جائے۔ اگر آپ اپنے بچوں پر مناسب دباؤ نہیں ڈالیں گے تو ممکن ہے کہ وہ اپنے اہداف کو حاصل نہ کر پائیں۔ اور اگر دباؤ حد سے زیادہ ہوگا تو وہ جسمانی اور جذباتی مسائل کا شکار ہوسکتے ہیں۔ بچوں کے تحمل کو بڑھانے کا ایک سادہ سا طریقہ یہ ہے کہ بچوں کی خود سے کام کرنے کی قابلیت اور وقت کے اُس دورانیے کو بڑھا دیں جس دوران وہ بھرپور طریقے سے متوجہ ہوسکتے ہیں۔ اس طریقے کو ''صرف تین اور.....'' کہتے ہیں۔

جب کبھی آپ کے بچے پڑھائی سے بیزاری یا تھکن کا اظہار کریں تو اُنھیں ''صرف تین اور.....'' کا مشورہ دیں۔ یعنی، صرف 3 صفحات مزید پڑھ لیں، صرف 3 مزید سوالات کے جواب دیں، یا صرف تین مساواتیں حل کرلیں وغیرہ۔ آپ کا تھوڑا سا اصرار کرنا بچوں کی قوتِ برداشت میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ اگر آپ اُنھیں مزید 30 منٹ کے لیے پڑھنے یا سوالات حل کرنے کے لیے کہیں گے تو ممکن ہے کہ وہ نہ کر پائیں اور آپ کے کہتے ہی سب کچھ چھوڑ دیں۔ اس کے برعکس ایک مرتبہ جب وہ ''بس تین اور.....'' والا مرحلہ طے کر کے آپ کے پاس واپس آئیں تو آپ اُنھیں دوبارہ ''صرف تین اور'' کے لیے قائل کرنے کی کوشش کریں۔

آپ یہ طریقہ اپنے بچوں کی عمر، قابلیت اور حالات کو مدنظر رکھ کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً ''صرف ایک اور.....'' یا ''صرف پانچ اور.....'' وغیرہ۔

بہت سے والدین کا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ اُن کے پاس اپنے بچوں کی پڑھائی میں مدد کے لیے زیادہ وقت نہیں ہوتا۔ اگرچہ آپ کے پاس اُن کے لیے تھوڑا ہی وقت سہی مگر کوشش کریں کہ آپ اُس وقت کو اُن کے ساتھ مستقل مزاجی کے ساتھ گزاریں۔ مثال کے طور پر اپنے بچوں کی پڑھائی میں مدد اور اُن کی شخصیت کی نشوونما کے لیے آپ روزانہ مخصوص وقت طے کریں۔ محض 10 یا 15 منٹ روزانہ، گہری دلچسپی کے ساتھ بچوں کے ساتھ گزارنا اُنھیں اپنے اہداف کو حاصل کرنے میں نہایت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

جاننے کے لیے کہ بچوں کو کون سا ہوم ورک ملا ہے اور اُنھوں نے وہ مکمل کرلیا ہے کہ نہیں، آپ بچوں کی روزانہ کی ڈائری کو باقاعدگی کے ساتھ چیک کریں۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ کو اُن کے اسباق کی سمجھ بوجھ ہو مگر ضروری ہے کہ آپ کے بچے اپنے سکول کے کام کو باقاعدگی کے ساتھ مکمل کریں۔

بچوں کو ''فوری ردِّعمل'' جاننے کی تعلیم دیں

کسی بھی مقصد کے حصول کی کوشش کے دوران جب کبھی یہ جاننے کی ضرورت پیش آئے کہ ہم بالکل ٹھیک جارہے ہیں، ہمیں فیڈ بیک یا فوری ردِّعمل جاننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس ردِّعمل یا فیڈ بیک کی مختلف صورتیں ہوسکتی ہیں مثلاً والدین یا کسی دوست کا ردِّعمل اور بعض اوقات یہ ردِّعمل ہمارا ذاتی بھی ہوسکتا ہے۔ مثلاً کسی کام کو کرلینے کے بعد پُراعتماد رہنا اور اُسے ہر لحاظ سے درست سمجھنا وغیرہ۔ فیڈ بیک یا فوری ردِّعمل کی کوئی صورت بھی ہو، بہرحال یہ سیکھنے کے عمل کا لازمی جزو ہوتا ہے۔

والدین ہونے کے ناطے آپ کا فرض ہے کہ آپ اپنے بچوں کو کسی بھی سیکھنے کے عمل کے دوران فیڈ بیک یا فوری ردِّعمل جاننے کی اہمیت کے بارے میں بتائیں۔ کیونکہ کسی معاملے میں اگر آپ سے کہیں کوئی غلطی سرزد ہوگئی ہے اور آپ کو علم نہیں تو دماغ کے نیورانز اُس غلطی، بات یا عمل کو اس وقت تک محفوظ کیے رکھتے ہیں جب تک اس کو درست نہ کیا جائے۔ بچے اس غلطی، بات یا عمل کو جتنے زیادہ عرصے تک صحیح سمجھتے رہیں گے، اُس غلطی کو درست کرنے میں اُتنی ہی دشواری پیش آئے گی۔

اس بات کا آپ کو بھی تجربہ ہوگا۔ مثلاً کسی کے نام کے بارے میں اگر ابتداء ہی سے آپ کو غلط فہمی ہوگئی ہو اور آپ کو بارہا بتایا بھی گیا ہو، مگر اس کے باوجود بھی آپ انجانے میں اُس کو غلط نام سے پکارتے رہتے ہیں۔ بالکل یہی صورتحال بچوں کو سیکھنے کے عمل کے دوران پیش آتی ہے۔ لہٰذا ''فوری ردِّعمل جاننے'' کے سنہری اُصول کو یاد رکھیں۔

بچوں کے سامنے، آپ اپنے ردِّعمل یا فیڈ بیک کے اظہار کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ ردِّعمل یا فیڈ بیک کو بیان کرنے کے مختلف طریقے ہوسکتے ہیں۔ بعض والدین فیڈ بیک یا ردِّعمل کا اظہار منفی انداز سے کرتے ہیں، یعنی وہ محض بچوں کی غلطیوں کو جتلاتے ہیں یا پھر اس طرح کہتے ہیں کہ ''فلاں کام آپ نے ٹھیک نہیں کیا ہے۔'' بہرحال، فیڈ بیک یا ردِّعمل کا اظہار مثبت انداز سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ اگرچہ والدین کی اکثریت بچوں کے ہاتھوں پریشان ہی رہتی ہے، مگر دونوں طرح کے فیڈ بیک یا ردِّعمل (مثبت اور منفی) اپنی جگہ درست اور اہم ہوتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

منفی فیڈ بیک یا ردِّعمل کو ظاہر کرتے وقت کوشش کریں کہ آپ ناراض یا جذباتی نہ ہوں۔ اپنے تاثرات بیان کرتے وقت اُن کی تحقیر نہ کریں۔ مثلاً اس طرح کہنے سے پرہیز کریں کہ ''کیا آپ کو سمجھ نہیں آتی؟''..... ''میں یہ بات آپ کو پہلے ہی دس بار بتا چکا ہوں'' یا ''آپ بولتے کیوں نہیں۔''

اُن سے اس قسم کا جملے کہنے کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بچے مدافعانہ انداز اختیار کرتے ہوئے ناراضگی یا محرومی کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اُن کا ''ذہنی دباؤ'' بڑھتا ہے، عزتِ نفس پامال ہوتی ہے اور نتیجتاً وہ آپ کے فیڈ بیک کو جو کہ اُن میں سدھار (بہتری) لانے کے لیے ازبس ضروری ہوتا ہے، قبول نہیں کرتے۔ کسی معاملے میں اگر آپ کبھی یہ سمجھیں کہ منفی فیڈ بیک دینا نہایت ضروری ہو گیا ہے تو میرا آپ کو مشورہ ہے کہ پہلے تو جہاں تک ممکن ہو، اپنا رویہ مثبت رکھیں تا کہ بچے اپنی غلطی تسلیم کرنے والی جذباتی اور ذہنی حالت پر قائم رہیں۔ پھر نہایت محتاط اور درستگی کرنے والے انداز میں اُنھیں سمجھائیں۔ مثلاً:

☆ بہت خوب، آپ کو تو اعشاریہ کے سوال بہت اچھی طرح حل کرتے آتے ہیں مگر پھر بھی آپ کو چاہیے کہ آپ ایک مرتبہ سوال حل کرنے کے بعد اُس کی دوبارہ پڑتال ضرور کریں۔

منفی فیڈ بیک کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ بچوں کو فی الفور ہی درست جواب نہ بتائیں، بلکہ پہلے اُنھیں کوئی اشارہ دیں اور موقع فراہم کریں کہ وہ خود ہی غلطی کی نشاندہی کر کے اُسے درست کریں۔ مثال کے طور پر:

☆ کیا آپ کو یقین ہے کہ یہ سب کچھ ٹھیک ہے؟

☆ آپ نے رسمی افعال کی گردانیں تو ٹھیک بنائیں، اس کا مطلب ہے کہ یہ آپ کو اچھی طرح سمجھ آ گئی ہیں مگر میں دیکھ رہا ہوں کہ غیر رسمی افعال کی گردانوں میں آپ کی چند غلطیاں ابھی بھی باقی ہیں۔

اگر بچے غلطی کو درست کرنے کے لیے اپنی کوشش کو جاری رکھیں تو بجائے اس کے کہ آپ اُنھیں خود جواب بتائیں، جہاں تک ممکن ہو آپ انھیں مزید اشارے دیں مثلاً:

☆ آپ کے خیال میں لفظ (Teached) میں کیا غلطی ہے؟

بہت سے بچوں کو اس بات سے قطعاً کوئی دلچسپی نہیں ہوتی کہ اُن کے اساتذہ بار بار اُن کی اغلاط کو درست کریں۔ وہ اپنی تمام کو مجموعی طور پر ''ایک غلطی'' تصور کرتے ہیں اور آگے بڑھ جاتے ہیں۔ اپنے بچوں کو یہ بات باور کرائیں کہ بار بار غلطیاں کرنا دراصل اُن کے لیے کچھ ''سیکھنے'' کا موقع فراہم کرتا ہے۔ جب بچوں کو اُن کے امتحانی پیپرز واپس دیئے جائیں تو آپ کو چاہیے کہ وقت نکال کر اُن پیپرز کو

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دیکھیں اور بچوں کی غلطیوں کے بارے میں اُن سے بات کریں۔ اگر اس موقع پر اُن کے ذہن میں کوئی غلط بات یا الجھن موجود ہو تو اُسے دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو وہ الجھن یا غلط بات اُن کے ذہن میں بیٹھ جائے گی اور بچے بار بار یہ غلطی دہرائیں گے۔

غلطیوں کی نشاندہی کرنے سے، مسئلے کی اصل وجہ معلوم کرنے اور اُس کو حل کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

ممکنہ صورتیں درج ذیل ہو سکتی ہیں:

☆ ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو اصل بات کا صحیح طرح سے علم ہی نہ ہو..... یا

☆ آپ کے بچے نے صحیح بات کو غلط سمجھا ہو۔

☆ بچے نے بات کو سمجھا تو ہے مگر بے توجہی، بے احتیاطی، مشق کی کمی یا کسی خلل کی وجہ سے اُن سے غلطی سرزد ہو گئی ہے۔

بحیثیت والدین آپ کو ہر مسئلے سے مختلف انداز سے نپٹنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو کسی بات یا سبق کی کم یا بالکل سمجھ نہیں آتی تو آپ کو چاہیے کہ آپ سبق کو دوبارہ نئے سرے سے شروع کریں اور اُس کی وضاحت کریں۔ اگر اُنھوں نے سبق ''غلط'' سمجھا ہے تو اُن سے پوچھیں کہ اُنھیں اس بارے میں کیا بات سمجھ آئی ہے۔ اُن کی غلط فہمی کو آپ اُسی صورت میں ہی دور کر سکتے ہیں جب آپ خود اس ''غلط فہمی'' کو سمجھتے ہوں۔ جہاں تک انجانی غلطیوں کا تعلق ہے تو اس سلسلے میں آپ کو چاہیے کہ اُن کو دور کرنے کے سلسلے میں زیادہ سے زیادہ وقت بچوں کو متوجہ رہنے اور مشق کرنے کی ہدایت کریں۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ بچے فیڈ بیک یا ردِّعمل وصول کرنے میں جلدی کریں اور سستی سے کام نہ لیں۔ اسی طرح بچوں کو بہت جلدی جلدی اور بار بار بھی فیڈ بیک یا ردِّعمل کا مطالبہ نہیں کرنا چاہیے۔ اگرچہ بہت چھوٹے بچے بات بات پر آپ کا ردِّعمل جاننے کی کوشش کرتے ہیں مگر آپ اس بات کی حوصلہ شکنی کریں اور کوشش کریں کہ اُن کی دو یا تین غلطیوں کے بعد ہی آپ اُن کی کوئی مدد کریں اور بتدریج یہ تعداد بڑھاتے جائیں۔ بچے اپنے عمل کو، نہ سمجھ میں آنے والے کسی سوال یا مسئلے کے آگے سوالیہ نشان ڈال کر بھی، بڑھا سکتے ہیں۔ پھر جب وہ مناسب سمجھیں تو آپ کے پاس آ کر اس مسئلے کے بارے میں خدشات دور کر سکتے ہیں۔

کام کی بات

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کے بچے بہت زیادہ سوال و جواب کرتے ہیں تو آپ کوشش کریں کہ بچے سوالات کی تعداد کو محدود کریں۔ آپ اُنھیں کاغذ کی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چند چٹیں دیں تا کہ وہ ان چٹوں میں سے ایک وقت میں ایک چٹ پر وہ سوالات یا سوال لکھ کر آپ کو دیں جو وہ پوچھنا چاہتے ہیں۔ اور جب وہ چٹیں ختم ہو جائیں تو انھیں کہیں کہ اب وہ مزید سوالات نہیں کر سکتے۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ بچے سوالات کے پوچھنے میں سمجھداری سے کام لیں گے۔ پہلے پہل انھیں زیادہ کاغذ دیں پھر اُن کی تعداد کم کرتے جائیں تا کہ بچے صرف مخصوص اور ضروری سوالات ہی پوچھیں جن میں اُنھیں آپ کی مدد گار درکار ہو۔

فن ریاضت (مشق) میں کس طرح مہارت حاصل کی جائے؟

ایک آخری اہم بات جو میں یہاں بیان کرنا چاہوں گا اُس کا تعلق دورانِ مشق آپ کے رویے سے ہے۔ محض مشق کر لینا ہی کافی نہیں بلکہ بچوں کو چاہیے کہ وہ سیکھنے کے عمل کے دوران مکمل طور پر اور بھرپور طریقے سے متوجہ رہیں۔ ریاضت کا مقصد محض کسی عمل یا اعمال کو بار بار دہرانا نہیں، بلکہ انتھک محنت کے ذریعے فرد کی شخصیت کو نکھارنا ہونا چاہیے۔ وہ لوگ جو اپنی زندگیوں میں بڑے بڑے کارنامے سرانجام دیتے ہیں وہ اپنے دل اور دماغ کے ساتھ ہمہ تن مصروف رہتے ہیں۔

خلاصہ

☆ اپنے بچوں کے لیے ''طبعی یا مادّی لرننگ زون'' اور ''ذہنی لرننگ زون'' کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے اُن کے لیے درست ماحول کا انتخاب کریں۔

☆ پڑھائی یا مطالعہ کرنے کی منصوبہ بندی اس طرح کریں کہ بچے اپنی پڑھائی کو مقدم رکھیں تا کہ وہ امتحانات کے قریب ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہوں۔

☆ پڑھائی کے کل اوقات کو ''مطالعاتی نشست'' اور ''پڑھائی کے مختصر دورانیوں'' میں منقسم کریں جن کے درمیان مناسب وقفہ بھی ہونا چاہیے۔

☆ اعادہ یا نظر ثانی کرنے کے مختلف طریقوں کے ذریعے بچوں کو دہرائی کرنے کی ترغیب دیں، تا کہ اسباق اور سیکھی گئی باتیں اُن کے ذہن میں راسخ ہو جائیں۔ اس ضمن میں والدین کو اہم کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے۔

☆ بچوں کو بھرپور طریقے سے اور مثبت رویے کے ساتھ ''مشق'' کرنے کی ترغیب دیں۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر ۸

بچوں کو کھیل کھیلنے کی تعلیم دیں

یہ بات لکھتے ہوئے میں اپنے دفتر میں بیٹھا ہوں اور کھڑکی سے باہر دیکھ رہا ہوں۔ فرید آباد میں واقع جیوا پبلک سکول کا میدان میرے سامنے ہے۔ سکول میں ابھی پڑھائی کا وقفہ ہے۔ اور ہر سمت سینکڑوں بچے کھیل میں مصروف ہیں۔ پانچ لڑکے کے ایک باسکٹ بال کو حاصل کرنے کے لیے آپس میں جارحانہ انداز سے لڑ رہے ہیں۔ تین لڑکیاں ایک ساتھ کمال مہارت سے رسہ پھلانگ رہی ہیں۔ ایک لڑکا دوسرے لڑکے کے پیچھے نہایت تیزی سے بھاگ رہا ہے اور وہ دونوں خوشی سے چلا رہے ہیں۔ لڑکیوں کی دو ٹیمیں کھوکھو (Kho Kho) کھیل رہی ہیں۔ ایک لڑکا جس کو گرنے سے چوٹ لگ گئی ہے اور وہ رو رہا ہے، اُسے اُس کا ساتھی دوست تسلی دیتے ہوئے اپنی حفاظت میں میدان سے باہر لے جا رہا ہے۔

دراصل دورانِ کھیل بچوں کی بے مقصد حرکات وسکنات اور اُن کے اودھم مچانے سے پیدا ہونے والے شور میں بھی اُن کے لیے بہت سی باتیں موجود ہوتی ہیں۔ اگر غور کریں تو اس کھیل کے وقفے میں دراصل، مسابقت، کھلاڑیوں کے جوش وخروش، جسمانی اور اخلاقی تعاون، وقت کی پابندی، حکمت عملی، عمل اور نتائج، رحمدلی و خداترسی، خطرہ مول لینے اور دوستی جیسی سبھی باتیں موجود ہوتی ہیں۔ دراصل اس 30 منٹ کے قلیل وقفے کے دوران بچے جو کچھ سیکھتے ہیں وہ زیادہ مؤثر ہوتا ہے بہ نسبت سوکس یا جیومیٹری کے اسباق، کہ جن کے لیے اُنھیں کلاس میں حاضر ہونا پڑتا ہے۔

دماغی امراض کے ماہر ڈاکٹر سٹورٹ براؤن کی تحقیق کے مطابق، کھیل کے ساتھ لگاؤ کا یہ بنیادی اور فطری رجحان ہر ذی شعور مخلوق مثلاً انسانوں، کتوں، بلیوں، بندروں اور ریچھ حتیٰ کہ چیونٹیوں میں بھی موجود ہوتا ہے۔ ڈاکٹر براؤن وضاحت کرتے ہیں کہ "کھیل" کا مطلب ہمیشہ وقت کا ضیاع نہیں ہوتا۔ بلکہ یہ تو ایک ایسی سرگرمی ہوتی ہے جو زندگی کے لیے ازبس ضروری ہے اور جو افراد کی نشوونما اور ترقی میں معاون ثابت ہونے کے علاوہ اُنھیں خود میں موجود صلاحیتوں، دنیاوی اُصول وضوابط کو جاننے اور ایک متحرک معاشرتی ربط کو سمجھنے کے قابل بناتی ہے۔

سب سے بڑھ کر یہ کہ کھیل تناؤ کو بہت حد تک کم کرنے کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جسمانی صحت کو

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بہتر بناتے ہیں۔ الغرض ''کھیل'' انسانوں کو سیکھنے، نشوونما اور فطرت کے ساتھ ہم آہنگ رہنے کے قابل بناتے ہیں۔

بدقسمتی سے والدین، جو بچوں کی تعلیمی ترقی کے خواہاں ہوتے ہیں، کھیل سے متعلق اُن کا رویہ تذبذب کا شکار رہتا ہے۔ جب کبھی بچے کچھ وقت باہر گزارنے، ویڈیو گیم کھیلنے، ڈانس کرنے یا پھر مصوری کرنے کی خواہش کا اظہار کرتے ہیں تو عموماً والدین اُنھیں روک دیتے ہیں، کیونکہ اُن کے نزدیک یہ سرگرمیاں بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

زیرِ مطالعہ باب میں میرا مقصد یہی ہوگا کہ میں کھیلوں کے متعلق آپ کی سوچ کو ایک نیا رُخ دوں تاکہ آپ کو یہ احساس ہو کہ کھانے پینے، سونے یا پڑھائی کی طرح کھیل بھی بچوں کے لیے ایک ''ضرورت'' کا درجہ رکھتا ہے۔ میری یہ خواہش ہے کہ ''کھیل'' کو آپ جلد از جلد اپنے بچوں کے روزمرہ معمولات میں شامل کریں تاکہ اُن کی مخفی صلاحیتوں میں اضافہ ہو اور اُن کی ذات میں چھپے کسی بڑے چمپئن کا دنیا کو پتا چل سکے۔

کھیل کیا ہے؟

کھیل ایسی سرگرمی کا نام ہے جس میں افراد تفریحِ طبع کے لیے رضاکارانہ طور پر حصہ لیتے ہیں۔ یہ سرگرمی آپ اکیلے بھی اختیار کر سکتے ہیں اور دوسروں کو بھی اس میں شامل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح جوان اور بوڑھے دونوں اس سرگرمی میں حصہ لے سکتے ہیں۔ کھیل کوئی بھی ہو سکتا ہے جس میں مخصوص اہداف اور ضوابط شامل ہوں جسے تکنیکی اعتبار سے "Game" کہتے ہیں۔ اور کھیل ایسا بھی ہو سکتا ہے جس میں کوئی نظم وضبط نہ ہو۔

درج ذیل سرگرمیاں ''کھیل'' کے زمرے میں آتی ہیں:

زیادہ متحرک کھیل

جسمانی حرکات سے متعلق سب اقسام اس میں شامل ہیں مثلاً دوڑنا، پھلانگنا، چڑھنا، سوئمنگ اور سلائڈنگ وغیرہ۔

کم متحرک کھیل

چھوٹی چیزوں سے کھیلنا اور ایسی سرگرمیوں میں منہمک ہونا جن میں جسمانی اور ذہنی مہارت درکار ہوتی ہے مثلاً معمے حل کرنا، چیزوں کو ترتیب دینا وغیرہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

تعمیری کھیل

کھیل کی ایک ایسی قسم کو کہتے ہیں جس میں آپ اپنی مہارت اور تخیل کو مختلف ڈھانچوں جیسے کہ گھر، قلعے، کشتیاں اور اسی طرح کے دوسرے کام کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

کردار سازی

اس قسم کے کھیل کچھ اس طرح شروع ہوتے ہیں کہ ''آؤ فلاں کردار کی نقل کرتے ہیں'' اس طرح کے کھیل میں بچے اپنے مشاہدات اور تجربات کو کسی خاص صورتحال کو پیدا کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

زبان و بیان کا کھیل

جب بچے الفاظ بناتے ہیں یا اُنھیں تبدیل کرتے ہیں، مثلاً نظمیں، اشعار، کہانیاں پڑھتے اور گیت گاتے ہیں تو اس کھیل کو زبانی کھیل (Language Play) سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

کھیل کیوں ضروری ہے؟

کھیلنا ہمارے لیے کئی وجوہات کی بناء پر ضروری ہوتا ہے۔ پہلی وجہ تو رفاقت کی خواہش کا ہونا ہے۔ دورانِ کھیل، دوستی، ملکیت، مل جل کر رہنے اور بھروسہ کرنے کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ دوسری بڑی وجہ خودشناسی اور یہ جاننا ہے کہ دنیا کا کاروبار کس طرح چل رہا ہے۔ کھیل کے ذریعہ سے ہمیں یہ پتا چلتا ہے کہ ہمارا جسم کس طرح عمل کرتا ہے، ہمیں اس سے کس طرح کام لینا ہے اور چلنے سے لے کر درخت پر چڑھنے تک ہر قسم کی حرکات میں کس طرح مہارت حاصل کرتی ہے۔ اسی کے ساتھ کھیل ہمیں انواع و اقسام کے اجسام چٹانوں، گیندوں اور پانی وغیرہ میں تمیز کرنے اور ان سب پر خوش اسلوبی کے ساتھ قابو پانا سکھاتا ہے اور یہ سب ایک تفریحی تجربہ ہوتا ہے۔ ہم اس لیے بھی کھیلتے ہیں تاکہ جو کردار ہمیں ادا کرنا ہوتا ہے اُس کی تیاری ہو سکے۔ چھوٹے بچے اکثر اپنے والدین کی نقل اُتارتے ہیں یعنی جس طرح وہ کھانا پکاتے ہیں، صفائی کرتے ہیں، مہمانوں کی خاطر مدارت کرتے ہیں، تو بچے بھی ہو بہو اُن کی طرح یہ سب کچھ کرتے ہیں۔ کھیل ہمیں اپنے تصورات کو عملی جامہ پہنانے کے قابل بناتے ہیں، جس سے ہماری خوشی اور تفریح طبع میں اضافہ ہوتا ہے اور نئے تصورات کو تلاش کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

کھیل کے فوائد

جب آپ اپنے بچوں کے تعلیمی نظام الاوقات میں کھیل کو بھی شامل کریں گے تو بچوں کو یقیناً بہت سے فوائد حاصل ہوں گے۔ مثلاً کھیل۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ انٹر پرسنل سکلز کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

☆ ایمانداری اور میل جول کی اہمیت کو اُجاگر کرتے ہیں۔

☆ زباندانی کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔

☆ ذہانت میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔

☆ معاملات سے نپٹنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔

حتیٰ کہ یہ بات بھی ثابت ہوچکی ہے کہ ''ترقی اور کھیل'' کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سٹوارٹ براؤن نے یہ دکھایا ہے کہ نوبل انعام یافتہ سائنسدان، کاروباری حضرات اور اسی طرح دوسرے کامیاب لوگ اپنی زندگی میں کھیل کو بہت اہمیت دیتے تھے۔ اُن کا یہ بھی کہنا ہے کہ وہ افراد جنھیں بچپن میں کھیلنے کا مناسب موقع نہ ملا ہو، اُن میں تخلیقی اور نئی چیزوں کو سیکھنے کی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اُنھیں معاشرتی اور جذباتی حلقوں میں مشکلات کا سامنا رہتا ہے۔

بچوں کو کھیل کی اشد ضرورت ہوتی ہے

ہم کھیل کے لیے وقت کیوں نہیں نکالتے؟ جب کہ کھیل ایک فطری تقاضا ہے حتیٰ کہ جانور بھی کھیلنے کے شوقین ہوتے ہیں۔ پھر ایسا کیوں ہے کہ اتنی اہم بات والدین کو سمجھ نہیں آتی اور والدین کو اس بات پر آمادہ نہیں ہوتے کہ وہ اپنے بچوں کو زیادہ سے زیادہ کھیلنے کا موقع دیں، اس کی کئی وجوہات ہیں۔

پہلی: جدید تعلیمی نظام ایک فیکٹری کی طرز پر وضع کیا گیا تھا، جس میں بچوں پر معلومات اور ہنرمندی کی بھرمار کردی جاتی تھی اور پھر یہ فیکٹری کم وبیش 20 سال بعد ایسے ذہین اور قابل انسان پیدا کرتی جو صنعتی انقلاب کی طرف اپنا کردار ادا کرتے تھے۔ بچوں کی زندگیوں میں سے بے شمار چیزوں کو حذف کردیا گیا تھا۔ جن میں فنون اور کھیل بھی شامل ہیں۔ اس طرح تعلیمی معیار کم ہوتا رہا اور پھر اس پر طرہ یہ کہ بچوں پر امتحانات کا اضافی بوجھ بھی ڈال دیا گیا۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ تیسری دنیا کے ممالک کی شہری زندگی میں بچے محض گھروں تک محدود ہوکر رہ گئے ہیں۔ قصبوں اور شہروں میں رہنے والے بچے بمشکل ہی گھروں سے باہر جاکر کھیل پاتے ہیں کیونکہ اکثر جگہوں پر کھیل کے میدان اور پارک وغیرہ کی سہولت موجود نہیں۔ اور سڑکیں خطرناک ہیں۔ تیسرے یہ کہ مشترکہ خاندانی نظام چونکہ معدوم ہورہا ہے لہٰذا وہ افراد جو بچوں کے ساتھ کھیل سکیں اُن کی تعداد بہت کم رہ گئی ہے۔

اور آخری وجہ یہ ہے کہ بچے جس وقت میں کھیل بھی سکتے ہیں تو وہ وقت عموماً ٹی وی دیکھنے کی نذر ہوجاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بدقسمتی سے ہم لوگ بچوں کے تعلیمی نصاب میں اضافہ کر کے اُن کے ذہنی دباؤ میں روزافزوں اضافہ کر رہے ہیں۔ اور ساتھ ہی اُنھیں اُس چیز سے بھی دور رکھ رہے ہیں جو ان کے اس دباؤ میں تخفیف کا باعث بنتی ہے یعنی کھیل۔

آپ اپنے بچوں کی زندگی کو خوشگوار کس طرح بنا سکتے ہیں

ہاں! آپ ایسا کر سکتے ہیں کہ جس سے آپ کے بچوں کی زندگیوں میں ''زندہ دلی'' کا عنصر غالب آجائے۔ یہاں چند تجاویز پیش کی جاتی ہیں۔

☆ بچوں کے روزمرہ معمولات میں کھیلنے کے لیے وافر وقت متعین کریں۔

☆ بچوں کو کھیل کی مختلف اقسام آزمانے دیں۔ مثلاً (اکیلے کھیلنا، اداکاری، انٹرپرسنل سکل، زیادہ اور کم متحرک کھیل وغیرہ۔)

☆ گھر میں ایسا ماحول پیدا کریں جو کھیل کے لیے موزوں ہو۔ ہر طرح کی کارآمد اشیاء گھر میں موجود رکھیں۔ مثلاً کتابیں، کھلونے، بورڈ گیمز، معمہ جات، کاغذ اور پنسلیں وغیرہ۔

☆ احتیاط سے کام لیں اور کوشش کریں کہ اُن کے ماحول میں کوئی خطرناک چیز موجود نہ ہو۔ اشیاء کے مابین توازن قائم رکھیں۔

☆ بچوں کو وقتاً فوقتاً حقیقی کاموں سے مصروف رکھیں تاکہ اُن میں احساس ذمہ داری پیدا ہو۔ اس سے اُن کے ذہن میں کھیل سے متعلق نئے نئے خیالات جنم لیں گے۔

جب میں والدین سے کہتا ہوں کہ وہ اپنے بچوں کو مختلف کھیلوں میں مصروف رکھیں تو وہ یہ شکایت کرتے ہیں کہ بچوں کو ٹی وی کے علاوہ کسی دوسری چیز میں دلچسپی نہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بچوں کو ابتدائی عمر میں مختلف کھیل کھیلنے کی ترغیب ہی نہیں دی جاتی لہٰذا کھیل میں اُن کی دلچسپی پیدا نہیں ہوتی۔ اس ضمن میں میری تجویز یہ ہے کہ آپ بچوں کے لیے ٹی وی دیکھنے کے اوقات مقرر کریں (مثلاً ایک سے دو گھنٹے روزانہ) اور اسی طرح کھیل کے لیے وقت مخصوص کریں۔ پر اُن سے پوچھیں کہ اُنھیں کس کھیل میں دلچسپی ہے وقت کے ساتھ یقیناً کھیل میں اُن کی دلچسپی بڑھے گی۔

کام کی بات

وہ سرگرمیاں یا کھیل جو بچوں کی فطرت کے ساتھ میل کھاتے ہوں اُن کی نشاندہی کرنے میں بچوں کی مدد کریں۔ کیونکہ صرف اُنھی سرگرمیوں سے ہی اُنھیں تسکین اور کامیابی حاصل ہوگی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فہرست برائے کھیل اور مشاغل

سائنس

علم فلکیات، برقی آلات، ریڈیو کنٹرولڈ گاڑیاں، پتھر جمع کرنا، ربوٹ بنانا وغیرہ۔

اشیاء سازی

موسیقی کے آلات بنانا، ظروف سازی، سنگ تراشی یا نقاشی، فلم بنانا، گڑیا بنانا، نودرات محفوظ کرنا، پینٹنگ اور ڈرائنگ وغیرہ، برسلیٹ بنانا، صابن بنانا، کاغذ بنانا، موتی اور موتیوں کی لڑیاں بنانا، باغبانی، پہاڑوں پر چڑھنا، پرندوں کا مشاہدہ کرنا، لکڑی کی چیزیں بنانا، موم بتی بنانا، کھانا پکانا، جگ سا پزل، سلائی کرنا، سکریپ بنانا، کاغذ کی اشیاء بنانا، زیورات بنانا، کڑھائی کرنا، لکڑی پر نقش و نگار بنانا، مختلف کھیل جو گھر سے باہر جا کر کھیلے جائیں۔ ہائکنگ، چٹان پر چڑھنا۔

پتنگ بازی، کرکٹ، ٹینس، بیڈمنٹن، مارشل آرٹ، فٹ بال، ٹیبل ٹینس، باسکٹ بال، گھڑسواری۔

اشیاء جمع کرنا

سکے، سی ڈی رومز، کتابیں، بوتلیں اور Canes، مزاحیہ کتب، کرنسی، کھلونے، گٹار، میوزک سی ڈیز اور البم، موسیقی ترتیب دینا، ٹکٹیں، جمع کرنا، پوسٹر جمع کرنا، موویز، حشرات الارض، کرسٹل، پتھر اور معدنیات۔

پروفارمنگ آرٹس

شعبدے بازی، گانا، شعر پڑھنا، پتلی تماشا، بازی گری، اداکاری، کہانی سنانا۔

دیگر

پڑھنا، کمپیوٹر پروگرامنگ، شیشے کے حوض میں مچھلیاں اور پودے رکھنا (ایکواریم)، بلاگنگ، Tie and Dye، بیکنگ، فوٹوگرافی، ویب سائٹس بنانا، جرنلزم، باڈی بلڈنگ، مہندی۔

مشاغل (کھیل کو جذبے میں بدلنا)

اگر بچوں کو مختلف قسم کے کھیلوں سے روشناس کرایا جائے تو وہ لازمی طور پر کسی نہ کسی کھیل میں اپنی دلچسپی ظاہر کریں گے۔ اور جب آپ دیکھیں کہ بچوں کی دلچسپی بڑھ رہی ہے تو اُن کی اس دلچسپی کو ''پُرزور جذبے'' میں بدلنے کے لیے اُن کی مدد کریں۔ اس ضمن میں آپ کو کرنا یہ ہے کہ پہلے آپ بچوں کے مشاغل کو ''دریافت'' کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

''مشغلہ'' اُس شوق کو کہتے ہیں جسے پورا کرنے کے لیے بچے زیادہ سے زیادہ وقت صرف کر سکتے ہیں۔ ویسے تو ہزاروں مشاغل ہیں جن میں سے آپ کے بچے انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ کے بچوں کو کوئی مشغلہ کیوں اپنانا چاہیے؟ اس کی دس وجوہات درج ذیل ہیں۔

۱۔ مشغلہ تحریک کا باعث بنتا ہے

جب شوق جذبے میں بدل جائے تو بچوں کو زندگی کا ایک نیا مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

۲۔ مشغلہ قابلیت و مہارت کو بڑھاتا ہے

بچے اپنے پسندیدہ مشاغل سے کئی طرح کی مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ مثلاً متحرک رکھنے اور کرنے والی مہارت، زبان و بیان کی مہارت اور (MI) سے متعلق دیگر صلاحیتیں۔

۳۔ مشغلہ اعتماد کو بڑھاتا ہے

جب بچے اپنے مشاغل میں مصروف رہتے ہیں اور اُن میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں تو نتیجتاً اُن کی عزتِ نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔

۴۔ مشغلہ مطالعے کے شوق کو بڑھاتا ہے

بچوں کو اپنے مشاغل کے متعلق معلومات حاصل کرنے کا شوق بھی پیدا ہوتا ہے لہٰذا وہ مختلف ذرائع مثلاً مشغلے سے متعلق ہدایات، اس کا تاریخی پس منظر یا پھر اُن لوگوں کی لکھی گئی کتابوں سے اُس مخصوص مشغلے کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

۵۔ مشغلہ علم اور پڑھائی میں دلچسپی بڑھاتا ہے

جب بچے یہ دیکھتے ہیں کہ اُن کے مشغلے اور اُن کے تعلیمی اسباق میں گہرا ربط ہے تو وہ اپنی پڑھائی میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔

۶۔ مشغلہ تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے

مختلف مشاغل اپنانے سے تخلیقی صلاحیتیں اُبھرتی ہیں اور بچوں کی سوچ میں نیا پن پیدا ہوتا ہے۔

۷۔ مشغلہ توجہ قائم رکھنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے

جب بچے شدید جذبے کے زیرِ اثر کچھ سیکھتے ہیں تو وہ اپنے مشغلے کو زیادہ سے زیادہ وقت اور بھرپور توجہ دیتے ہیں جس کے نتیجے میں اُن کی متوجہ رہنے کی مجموعہ صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۸۔ مشغلہ ٹی وی دیکھنے کے وقت میں کمی کا باعث بنتا ہے

بچے جب اپنے من پسند مشغلے میں مصروف رہیں گے تو وہ اپنی خوشی سے ٹی وی دیکھنا کم کر دیں گے۔

۹۔ مشغلہ تناؤ کم کرتا ہے

مشاغل میں مصروف رہنے کے باعث بچے اپنے روزانہ کے معمولات سے متعلق دباؤ کو بھول جاتے ہیں جس سے اُن کے ذہن تروتازہ رہتے ہیں۔

۱۰۔ مشغلہ کوئی پیشہ اختیار کرنے کی طرف راہنمائی کرتا ہے

بہت سے لوگ اپنے مشاغل کو بطور پیشہ اپنا لیتے ہیں۔

کام کی بات

آپ کو چاہیے کہ ایک ایسی مستقل جگہ بنائیں جہاں آپ کے بچے اپنے مشاغل سے لطف اندوز ہو سکیں۔ بعض مشاغل کے دوران گلو، پینٹ، اور اسی طرح کی دوسری چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے مشغلے کو بغیر کسی خلل کے سرانجام دے سکیں۔

آؤ کھیلیں

اپنے بچوں وہ طریقے بتائیں جنھیں استعمال کر کے وہ اپنے کھیل سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

زندہ دلی

آپ کے بچے چاہے کوئی بھی کھیل کھیلیں مگر اُنھیں اس بات کا احساس دلائیں کہ دورانِ کھیل (کھیل کی خواہش) کو برقرار رکھیں۔ اگر وہ جیت کے بارے میں فکرمند رہیں گے یا یہ سوچیں گے کہ فلاں کھلاڑی اُن کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہے۔ تو وہ کبھی بھی پورے انہماک کے ساتھ نہیں کھیلیں گے اور کھیل سے لطف اندوز نہیں ہو سکیں گے۔ اس صورت میں یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ اُنھیں کھیل کے مقصد سے آگاہ کریں۔ اور اُنھیں بتائیں کہ کھیل کا مقصد تفریح طبع اور شخصیت کی تعمیر ہوتا ہے۔

باہمی تعاون

جب آپ کے بچے دوسروں کے ساتھ مل کر کھیلتے ہیں تو اُنھیں گراں قدر معاشرتی صلاحیتوں کو سیکھنے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کا موقع ملتا ہے۔ ایسا اُس وقت ہوتا ہے جب کھلاڑی ایک ٹیم بنا کر کھیلتے ہیں۔ بچوں کو یہ بات بتائیں کہ ٹیم میں شامل ہر کھلاڑی منفرد صلاحیتوں کا مالک ہوتا ہے اور یہ کہ اُن سب کی صلاحیتوں کو بڑے احسن طریقے سے استعمال میں لانا چاہیے۔ یہی معاشرتی صلاحیتیں آنے والی زندگی میں بچوں کے کام آتی ہیں۔ مزید برآں باہمی تعاون کے ذریعے بچوں کو یہ اہم سبق ملتا ہے کہ وہ کسی بھی صورتحال میں کیوں نہ گھرے ہوئے ہوں، اُنھیں اس صورتحال سے نکلنے کا راستہ تلاش کرنا ہے۔ Team Spirit یا باہمی تعاون سے متعلق دس باتیں جو بچے سیکھ سکتے ہیں درج ذیل ہیں:

۱۔ اُصولوں کی پابندی

اصول وضوابط کا خاص مقصد ہوتا ہے۔ یعنی ہر کھلاڑی کھیل سے لطف اندوز ہو۔

۲۔ سب کو کھیلنے کا موقع دیں

یہ بات قطعاً درست نہیں کہ کچھ کھلاڑی تو کھیل پر چھائے رہیں مگر دوسروں کو موقع نہ دیا جائے۔

۳۔ کھیل کا متعلقہ سامان

اپنے بچوں کو یہ بات سکھائیں کہ کھیل کے متعلقہ ساز وسامان کو استعمال کرنے کے معاملے میں ذمہ داری کا مظاہرہ کریں۔ یعنی جو چیز جہاں سے لی ہے، استعمال کے بعد اُسے اُس کی متعلقہ جگہ پر رکھیں اور اُنھیں اِدھر اُدھر نہ پڑا رہنے دیں۔

۴۔ مل جل کر کام کریں

کسی ایک فرد پر ہی کام کا بوجھ نہ ڈالیں۔ بلکہ ہر قسم کے معاملے میں باہمی تعاون سے کام لیں۔

۵۔ صفائی ستھرائی

اگر دورانِ کھیل آپ سے کوئی شے بہہ جائے، کوئی چیز ٹوٹ جائے یا کسی جگہ گندگی پھیل جائے تو آپ کو چاہیے کہ آپ اُسے خود صاف کریں اور اس بات کا انتظار نہ کریں کہ کوئی دوسرا آ کر اس کام کو کرے۔

۶۔ وقت کا احترام کریں

''اجتماعی کوشش'' ہمیشہ منصوبہ بندی اور باہمی نظم کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب آپ سے یہ توقع کی جائے کہ وقت کی پابندی کریں تو آپ کو وقت کا پابند رہنا چاہیے۔

۷۔ دوسروں کی تعریف کریں

کھیل میں شامل ساتھی کھلاڑیوں کی منفرد صلاحیتوں اور کارکردگی کی تعریف کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۸- جیت کے بعد شائستگی کا مظاہرہ کریں

کھیل جیتنے کے بعد ٹیم کے سب کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی کریں اور تعریف کریں۔ اور مخالف ٹیم کے ہار جانے پر اُن کا مذاق نہ اُڑائیں۔

۹- باوقار انداز سے شکست تسلیم کریں

اپنی شکست کو باوقار انداز سے اور عاجزی کے ساتھ تسلیم کریں اور اگلی بار اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

۱۰- لطف اُٹھایئے

اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ کھیل کا سب سے اہم حصہ بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہونا ہے۔

کام کی بات

بچوں کو یہ بات سمجھائیں کہ جب لوگ کھیل کے دوران غیر ذمہ دارانہ رویہ کا مظاہرہ کریں تو اُنھیں چاہیے کہ وہ کھیل میں حصہ نہ لیں۔ اور اگر وہ یہ سمجھیں کہ کوئی بات غلط یا غیر منصفانہ ہے تو اُنھیں چاہیے کہ وہ خود ہی اس میں حصہ لینے سے پرہیز کریں۔

عملی مثال

ایک عورت نے اپنے چار سالہ بیٹے کے سلسلہ میں مجھ سے رابطہ کیا اور بتایا کہ اُس کا بیٹا اکثر اوقات کھیل میں نہایت جارحانہ انداز اختیار کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان تھی۔ میں نے اُسے بتایا کہ کھیل کے دوران لڑائی جھگڑا ایک فطری بات ہے اور تحقیق کاروں کی تحقیق کے مطابق یہ بات بچوں کے معاشرتی اور جذباتی نشوونما کے لیے از حد ضروری ہے۔ اسی طرح بعض سخت اور اُچھل کود والے مختلف کھیلوں میں بچوں کا رویہ بھی مختلف ہوتا ہے۔ کچھ دیر گفت وشنید کے بعد وہ خصوصی طور پر لڑائی جھگڑے کے کھیل کے لیے اوقات مقرر کرنے اور اس کھیل سے متعلق چند ضوابط مثلاً زخمی نہیں کرنا، نازک حصوں پر نہیں مارنا، اس وقت کھیل ختم کر دینا جب کوئی ایک تھک جائے، کے لیے رضامند ہوگئی۔ اس کے بعد اُس خاتون نے خود بچوں کے درمیان زور آزمائی کا مشاہدہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچی کہ اُس کا بچہ اگر اپنی جارحانہ توانائی کی طرف متوجہ رہے تو دوسرے سخت اور اُچھل کود والے کھیل کھیلتے ہوئے اُس کا انداز اتنا زیادہ جارحانہ نہیں ہوگا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

آپ کی باری

محض یہ کافی نہیں کہ آپ کے بچوں کو ہی زیادہ کھیلنا چاہیے بلکہ اگر آپ بھی اُن کے ساتھ مل کر کوئی کھیل باقاعدگی کے ساتھ کھیلیں گے تو آپ کا یہ عمل آپ کے بچوں کے لیے قابل تقلید ہوگا۔ مثلاً آپ اُن کے ساتھ مل کر مختلف کھیل کھیل سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ بچوں کے ساتھ اُن کے مشاغل میں بھی آپ شریک ہوسکتے ہیں۔ کچھ بھی کریں مگر یہ حقیقت یاد رکھیں کہ کھیل کے دوران اکٹھے وقت گزارنے سے، باہمی اتفاق کا بہترین موقع ملتا ہے۔ اور ایسا کرنے سے والدین اور بچوں کے درمیان جذباتی لگاؤ بڑھتا ہے اور تمام زندگی قربت کا احساس دلاتا ہے۔

بہت سے والدین کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ یعنی بچوں اور والدین کے مابین کوئی بات مشترک نہیں ہوتی اور دونوں ہی مختلف دنیاؤں میں بستے ہیں۔ جب آپ یہ خیال کریں کہ آپ اپنے بچوں کے ساتھ گھل مل نہیں پا رہے تو ایسا سوچنا مایوسی کا باعث بنتا ہے۔ اگر بدقسمتی سے آپ اور آپ کے بچوں کے درمیان یہ خلاء زیادہ بڑھ جائے تو اُن سے تعلق قائم کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اور پھر جب کوئی بحران پیدا ہوتا ہے تو اُن خلاؤں کو پُر کرنا ناممکن ہوجاتا ہے۔ یاد رکھیے کہ رشتوں میں مضبوطی وقت کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے اور اکٹھے مل کر کھیلنا ان رشتوں کو مضبوط اور زندہ رکھنے کا ایک ذریعہ ہے۔

آخری بات یہ کہ کسی کھیل میں مشغول رہنے سے آپ کا دماغ مستعد رہتا ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہے کہ وہ بالغ افراد جو کھیل کو اپنا شعار بنا لیتے ہیں اور اپنے دماغ کو نت نئی سرگرمیوں میں مصروف رکھتے ہیں ان کا حافظہ عمر بڑھنے کے باوجود برقرار اور بہتر رہتا ہے۔

عملی مثال

ایک خاتون نے مجھ سے رابطہ کیا کہ وہ اپنی بیٹی جو کہ تیرہویں سال میں داخل ہوئی تھی، کے ساتھ تعلق قائم نہیں کر پا رہی تھی۔ وہ لڑکی جیسے ہی سکول سے گھر واپس آتی، اپنے کمرے میں چلی جاتی اور دروازہ بند کر لیتی تھی اور صرف کھانے اور دوسری ضرورت کے وقت ہی باہر نکلتی تھی۔ وہ خاتون بہت پریشان تھی کیونکہ اُس کی بیٹی فون پر بات کرنے میں، ٹیکسٹ میسج بھیجنے میں، فیس بک اور ٹی وی دیکھنے میں بہت زیادہ وقت صرف کر رہی تھی اور اُس نے نامناسب لباس پہننا شروع کر دیا تھا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

میں نے اُنھیں تجویز دی کہ بجائے اُسے براہِ راست ان باتوں سے منع کرنے کے، اُسے کسی ایسی سرگرمی میں مبتلا کر دیا جائے جو وہ اپنی ماں کے ساتھ مل کر کر سکے۔ وہ خاتون ایک جیولری ڈیزائنر تھی اگرچہ شادی کے بعد اُس نے یہ سب چھوڑ دیا تھا۔ لہٰذا خاتون نے اپنے مشغلے کو دوبارہ شروع کرنے کا فیصلہ کیا اور اپنی بیٹی کو بھی اس میں شمولیت کی دعوت دی۔

لڑکی اس خیال سے بہت خوشی ہوئی کہ ایسا کرنے سے اُس کے پاس موجود فیشن اسسریز میں اضافہ ہو جائے گا۔ اور وہ اپنی ماں کے ساتھ اس سرگرمی میں شامل ہوگئی۔ نتیجتاً وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اُن دونوں ماں بیٹیوں کے مابین پختہ تعلق قائم ہوگیا اور وہ دونوں اس قابل ہوگئیں کہ ایک دوسرے سے اپنے جذبات کا کھلم کھلا اظہار کر سکیں۔

خلاصہ

☆ بچوں کو روزانہ ایک معقول وقت ایسی سرگرمیوں کے لیے رکھنا چاہیے جن سے اُن کے جسم سستی اور کاہلی کا شکار ہونے سے محفوظ رہیں۔

☆ اپنے بچوں کو کھیل کود کا موقع فراہم کریں۔ جب آپ انھیں صرف اور صرف پڑھنے کے لیے زور دیتے ہیں تو آپ دراصل غیر شعوری طور پر اپنے بچوں کے مستقبل کی کامیابیوں کی مخالفت کر رہے ہوتے ہیں۔

☆ روزمرہ معمولات میں کھیلوں سے مختلف تجرباتِ کرتے رہنا چاہئیں۔ ایسا کرنے سے بچوں کی معاشرتی صلاحیتیں، تخلیقی صلاحیتوں اور اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ چونکہ کھیل اکثر اوقات اجتماعی طور پر کھیلے جاتے ہیں جس کے نتیجے میں بچے ایمانداری اور باہمی تعاون کا سبق سیکھتے ہیں۔ وہ اپنی زندگیوں میں بہت آگے جاتے ہیں۔ شخصی لحاظ سے بھی اور پیشے کے لحاظ سے بھی۔

☆ بچوں کے ہر معاملے میں ''رویے'' کی اہمیت کا احساس دلائیں۔ زندہ دل رویہ اختیار کرنے سے وہ ہر طرح کی سرگرمی سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر ۹

بچوں کو اسلوبِ زمانہ سکھائیں

میں یہ بات کبھی نہیں بھول سکتا جب میں نے پہلی بار چپاتی بنانے کی کوشش کی تھی، میں نے گندھے ہوئے آٹے کا پیڑہ بنایا اور اُسے کھینچ تان کر گول کرنے کی کوشش کرنے لگا۔ مگر جو صورت سامنے آئی وہ نقشے سے مشابہ تھی۔ میں نے بار بار کوشش کی مگر کامیاب نہ ہو سکا۔ مسئلہ یہ تھا کہ مجھ سے کوشش کے باوجود بھی چپاتی گول نہیں بن رہی تھی۔ جبکہ میری بھابی نہایت آسانی کے ساتھ یہ کام کر لیتی تھی۔

پھر اُنھوں نے مجھے چپاتی بنانے کا گُر یا (ٹرک) بتایا کہ کلائیوں کو دائروں کی صورت میں گھمائیں اور پھر بیلن بورڈ پر بھی اسی طرح دائروں کی صورت میں گھمائیں۔

یہ گُر جان لینے کے بعد میں نے دوبارہ غور سے اُنھیں چپاتی بناتے ہوئے دیکھا۔ اس بار میں نے مشاہدہ کیا کہ کس طرح آٹا گول شکل اختیار کر رہا تھا۔ پھر میں نے دوبارہ کوشش کی اور آٹھویں یا نویں دفعہ قدرے بہتر چپاتی بنالی۔ یعنی ایک چھوٹی سی نصیحت، ایک چھوٹے سے گُر یا ٹرک کو جان لینے کے بعد میرے لیے چپاتی بنانا آسان ہو گیا۔

عوام الناس کے لیے گُر (Trick) ایک ایسا مشکل داؤ ہوتا ہے جو نہایت تعجب انگیز جادوئی اور پُر اثر ہوتا ہے۔ یہ گُر زندگی کے بہت سے شعبوں مثلاً کھیلوں، ریاضیات، موسیقی، باغبانی، سلائی اور گرافک ڈیزائننگ میں بھی موجود ہوتے ہیں۔ بالکل اسی طرح سیکھنے کے عمل کے بھی گُر ہوتے ہیں۔ یعنی سبق یاد کرنے کے ایسے طریقے جن کے ذریعے آپ فوری طور پر بہت سی معلومات نہ صرف حاصل کر لیتے ہیں بلکہ اُنھیں لمبے عرصے تک یاد بھی رکھتے ہیں۔

گُر سیکھنے کے بہت سے فوائد ہیں۔ مثلاً:

۱۔ ان سے آپ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

۲۔ آپ کے وقت اور توانائی کی بچت ہوتی ہے

۳۔ تفریحِ طبع کا باعث ہیں۔

۴۔ دوسروں کے ساتھ مقابلے کے لیے ترغیب ملتی ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چونکہ گُر کسی بھی شعبے میں مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور بچوں کو بھی آج کل معلومات کا ایک بڑا ذخیرہ ازبر کرنا پڑتا ہے اسی لیے میں نے سیکھنے کے عمل کا ایک قانون خاص طور پر ٹرکس یا گُر سیکھنے کے لیے بنایا ہے۔ یہ ایسی ٹرکس یا گُر ہیں جنھیں بچے اپنے کسی بھی مضمون کو سیکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اور اسی کے ساتھ زندگی کے دوسرے شعبوں مثلاً ڈانس، ڈرامہ، اور تقریر وغیرہ کے لیے بھی ان طریقوں کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آپ دیکھیں گے ان ٹرکس یا گُر کو استعمال کرنا نہ صرف آسان ہے بلکہ یہ ایک دلچسپ سرگرمی بھی ہیں۔

مخففات

معلومات کو یاد رکھنے کا ایک طریقہ مخففات کو استعمال ہے۔ مخففات ایسے الفاظ ہوتے ہیں جن کو ہم دوسرے الفاظ کے پہلے حروف کو ملا کر وضع کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو یاد ہوگا کہ سکول کے زمانے میں قوس قزح میں شامل مختلف رنگوں کے نام یاد کرنے کے لیے آپ ہر رنگ کے نام کے پہلے حرف کو ملا کر ایک مخفف بنا لیتے تھے۔ یعنی (VIBGYOR) جس میں V=Violet، I=Indigo، B=Blue، G=Green، Y=Yellow، O=Orange، اور R=Red کو ظاہر کرتے ہیں۔ یا پھر حسابی عمل کی ترتیب کو یاد کرنے کے لیے مخفف لفظ (BODMAS) بنا لیتے تھے۔ جس میں B=Bracket، O=Orders، D=Division، M=Multiplication، A=Addition اور S=Subtraction کو ظاہر کرتا ہے۔ اگر آپ بچوں کو الفاظ کی فہرست یا گروپ کو یاد کرنے میں دشواری پیش آرہی ہے تو آپ اُنھیں مشورہ دیں کہ وہ اس فہرست کا مخفف بنائیں۔ مثلاً میرے سکول کے ایک طالبعلم نے سادہ مشینوں کی مختلف اقسام کے نام یاد کرنے کے لیے مخفف لفظ (LIPSWAX) بنایا۔ یعنی L=Lever، I=Inclined Plane، P=Pully، S=Screw، W=Wedge، A=Axel اور W=Wheel۔

بچے مخففات کے جملے بھی بنا سکتے ہیں۔ یعنی ہر لفظ کے پہلے حرف پر مشتمل ایک ایسا جملہ جسے یاد کرنا آسان ہو۔ مثلاً آٹھوں سیاروں کے نام یاد کرنے کے لیے وہ یہ جملہ بنا سکتے ہیں:

My (Mercury), Very (Cenus), Elegent (Earth), Mother (Mars), Just (Jupter), Served (Saturn), Us (Uranus), Noodles.(Neptune)

بصری تعلق

ایک اور گُر یا ٹرک جسے بچے چیزوں کو زیادہ آسانی سے یاد رکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں،

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بصری تعلق کہلاتا ہے۔ یعنی ذہن میں ایسی تصاویر بنالینا جن کا الفاظ یا کسی ذہنی تصور کے ساتھ تعلق قائم کیا جاسکتا ہے۔ ایک قابل فہم بصری تعلق بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اُن میں درج ذیل خصوصیات ہوں:

☆ تصاویر کا واضح ہونا۔

☆ مزاحیہ ہونا۔

☆ مبالغہ آرائی یعنی چیزوں کو حد سے زیادہ "بڑا" یا "چھوٹا" ہونا۔

اگر ذہنی تصاویر واضح، مزاحیہ یا مبالغہ آرائی پر مشتمل نہیں ہوں گی تو آپ اُنھیں جلد بھول جائیں گے اور یاد نہیں رکھ سکیں گے۔

کام کی بات

جہاں بہت زیادہ الفاظ کو یاد کرنے کا مسئلہ ہو تو اس صورت میں بصری تعلق کو کہانی صورت میں بیان کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

ہجے بنانے کا گُر یا ٹرکس

انگریزی ایک ٹیڑھی زبان ہے۔ کیا "Laugh" کے ہجے "Laff" نہیں ہونا چاہئیں؟ اور لفظ "Taught" میں حروف میں (gh) کیوں شامل ہیں؟ کیا یہ "Taut" نہیں ہونا چاہیے تھا؟ بچوں کو Spelling یاد کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے کیونکہ انگلش زبان ایک کھچڑی کی مانند ہے جس میں دوسری زبانوں سیلٹک، جرمن، لاطینی اور فرانسیسی شامل ہیں۔ درست ہجے کرنے کے لیے آپ اپنے بچوں کو درج ذیل ٹرکس سکھا سکتے ہیں۔

لسانی تکنیک کا طریقہ

یہ بات یاد رکھنے کے لیے کہ (ie) اور (ei) کو کن صورتوں میں استعمال کرنا ہے، ایک مشہور نظم درج ذیل ہے:

i before e, except after c
or,
When sounding like a
As in neighbour and weigh

اور جب کسی لفظ میں "ing" کا اضافہ کرتے ہیں تو یہ "e" کو ہٹا دیتے ہیں۔ اس اُصول یا بات کو یاد رکھنے کے لیے درج ذیل نظم پڑھیے:

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

When - ing comes to stay
Little e runs away

مثلاً take کے ساتھ جب ing لگاتے ہیں تو یہ taking اور جب make کے ساتھ ing لگاتے ہیں تو یہ making بن جاتا ہے۔

بصری طریقہ

بڑے الفاظ میں چھوٹے الفاظ کو دیکھیں، مثلاً الفاظ s a t اور f a t بڑے لفظ Sat-is-fact-or-y میں شامل ہیں۔

الفاظ کی ادائیگی کا طریقہ

بڑے الفاظ کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور انھیں زبان سے ادا کریں۔ مثلاً

Fabruary - Feb-ru-a-ry
Wednesday - Wed-nes-day
Independent - In-de-pen-dent

جسمانی طریقہ

الفاظ کے ہجوں کو اپنی انگلی سے ہوا میں یا ڈیسک پر لکھیں۔ آپ کسی لفظ کے حروف کو کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں پر لکھ کر اور انھیں ترتیب دے کر بھی ''الفاظ'' بنانا سیکھ سکتے ہیں۔

کام کی بات

یاد رکھیے کہ گریا ٹرکس کی بچوں کو عادت مت ڈلوایئے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ جو کچھ بچے سیکھ رہے ہیں انھیں اُس کے متعلق بنیادی معلومات ہوں۔ اُس کے بعد ہی ٹرکس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

طویل جوابات اور تقاریر کو یاد رکھنا

یہاں چند تجاویز کا ذکر کیا جاتا ہے جو کہ آپ کے بچوں کو اُن سوالوں کو یاد کرنے میں معاون ثابت ہوں گی جن کے جوابات طویل ہوتے ہیں۔ کسی ڈرامے وغیرہ کے مکالمے یاد کرنے کے لیے بھی یہ تجاویز نہایت کارآمد ہیں۔

جملوں کو اُلٹی ترتیب کا طریقہ

☆ پہلے لفظ کو بآواز بلند پڑھنا شروع کر دیں۔ مثلاً:

To be or not to be, that is the question!

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

☆ کوشش کریں کہ آپ جملے کو روانی کے ساتھ بولیں۔

☆ جملے کا آخری لفظ بولیں۔ i.e. question

☆ جملے کا سیکنڈ لاسٹ لفظ بولیں۔ i.e. the question

☆ جملے کا تھرڈ لاسٹ، سیکنڈ لاسٹ اور پھر لاسٹ لفظ بولیں۔

☆ جملے کا فورتھ لاسٹ، پھر تھرڈ لاسٹ، سیکنڈ لاسٹ اور لاسٹ لفظ بولیں۔ i.e. that is the question۔

☆ جب تک پورا جملہ یاد نہ ہو جائے اس عمل کو دہراتے رہیں۔

الفاظ کو حذف کرنا

☆ مکمل جملہ لکھئے یعنی:

To be or not to be, that is the question!

☆ اب اس جملے سے ایک لفظ کو نکال دیں (پہلے لفظ کے علاوہ)۔ اور کسی کاغذ یا بورڈ پر مارکر کی مدد سے لکھیں۔ پھر پورے جملے کو حذف شدہ لفظ سمت بولیں۔ یعنی۔

To be or not to be, that is the question!

☆ اب مزید ایک اور لفظ اس جملے سے نکال دیں۔ پھر پورے جملے کو ان حذف شدہ الفاظ سمت دہرائیں۔

To be or not to be, that is the question!

پہلے حرف کا طریقہ

☆ جملے میں موجود ہر لفظ کے پہلے حرف کو لکھیں یعنی (Tbontb, titq)

☆ پھر ان منتخب کیے گئے پہلے کو دیکھیں اور متعلقہ حرف کے نامعلوم حروف کو ذہن میں لاتے ہوئے جو لفظ بنتا ہو، اُس کو بولیں۔

☆ اس جملے (Tbontbtitq) کے آخری حرف کو مٹا دیں اور پھر جملہ کہیں یعنی (Tbontbtit...)

☆ پھر آخری حرف سے پہلا حرف مٹا دیں اور جملہ بولیں۔ یعنی (Tbontbti...)

☆ جب تک تمام حروف ختم نہ ہو جائیں، اس عمل کو جاری رکھیں۔

خیالی نقشہ بنانا

چیزوں کو آسانی کے ساتھ ذہن نشین کرنے کا ایک اور بہترین طریقہ ''ذہن میں کسی بات یا چیز کا نقشہ'' بنانا ہے۔ اس سے مراد معلومات کو تصویر یا شکل بنا کر ظاہر کرنا ہے۔ ان خیالی نقشوں کی بنیاد یا نقطہ آغاز گفتگو کا وہ اصل ''موضوع'' ہوتا ہے جو کہ زیر بحث ہو۔ اس اصل موضوع یا Theme میں مختلف

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

الفاظ، تصورات اور دوسری باتیں ضمنی طور پر شامل ہوتی ہیں جو کہ کسی درخت کی شاخوں کی مانند اس اصل موضوع یا Theme سے جڑی ہوتی ہیں۔ Mind Mapping ایک ایسا دلچسپ بصری آلۂ کار ہے جو نہ صرف بچوں کو مختلف خیالات کے درمیان تعلق قائم کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ معلومات کو ترتیب دینے، معاملات کو یاد رکھنے، مسائل کو حل کرنے اور عمدہ خیالات کو سوچنے کے قابل بناتا ہے۔

Mind Map ہر موضوع اور عنوان کے لیے بنائے جاسکتے ہیں، جیسے کہ معاشرتی علوم، سائنس، جغرافیہ، کمپیوٹرز، لسانی فنون اور ریاضیات وغیرہ۔

"Ming Map" بنانے کے لیے بچے کو ایک سادہ کاغذ دیں اور اُس سے کہیں کہ جس موضوع یا بنیادی خیال کے متعلق وہ مائنڈ میپ بنانا چاہتا ہو، اُسے کاغذ کے درمیان میں لکھے۔ پھر بچے کو چاہیے کہ وہ اُن الفاظ اور تصورات کی نشاندہی کرے جن کا اس بنیادی خیال یا Theme سے براہِ راست تعلق ہو۔ کاغذ کے وسط میں لکھے گئے بنیادی خیال کے گرد دائرہ لگائے اور اس دائرے سے باہر کی طرف نکلتی ہوئی چند ضروری لائنیں لگائے۔ اور پھر اُن متعلقہ الفاظ یا تصورات، جن کو سب پوائنٹس بھی کہتے ہیں، کو اُن کھینچی گئی لائنوں کے آخر میں لکھ دینا چاہیے۔ اسی طرح ان سب پوائنٹس سے مزید شاخیں یا لائنیں کھینچ کر بچہ اس عمل کو جاری رکھ سکتا ہے۔

Mind Maps کو برائے اعادہ اور مؤثر تدریسی آلۂ کار کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اگر آپ کے بچے کو کسی بنیادی خیال یا موضوع کی سمجھ نہ آرہی ہو تو آپ کو چاہیے کہ بذریعہ مائنڈ میپ زیادہ واضح انداز میں سمجھانے کی کوشش کریں۔ یا ایک مرتبہ درسی کتاب کا کوئی سبق یا موضوع اچھی طرح پڑھ اور سمجھ لینے کے بعد بچے سے کہیں کہ وہ اس کا مائنڈ میپ بنائے تاکہ آپ کو یہ معلوم ہوسکے کہ وہ اُس سبق کو کہاں تک سمجھ سکا ہے۔

آپ کے بچے کو Mind Map کے سارے عمل سے لطف اندوز بھی ہونا چاہیے۔ بچے کو رنگین، سکیچ پنسل مہیا کریں تاکہ وہ Mind Map کو خوبصورت انداز سے بنائیں جو کہ دیکھنے میں بھی بھلے معلوم ہوں۔ اسی طرح متعلقہ عنوان سے متعلق تصاویر کو بھی بچہ استعمال کرسکتا ہے۔ مثال کے طور پر ٹرانسپورٹ کی مختلف اقسام سے متعلق مائنڈ میپ میں مختلف گاڑیوں کی تصاویر کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بچوں کو خود اپنے طور پر ٹرکس بنانے کی ترغیب دیں

اپنے بچوں کو بتائیں کہ زندگی کے ہر شعبے سے متعلق کوئی نہ کوئی ٹرکس ضرور ہوتے ہیں جیسے کہ کھانا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پکانا، کھیل، میوزک اور سکیٹنگ وغیرہ۔ جب بچے سیکھنے کے عمل کے لیے مختلف قسم کے گُر یا ٹرکس کو اچھی طرح استعمال کرنے کے قابل ہو جائیں تو وہ اپنے طور پر بھی ٹرکس بنا سکتے ہیں۔ اور یہی بات میں نے کئی طالبعلموں میں دیکھی ہے کہ وہ ازخود ٹرکس بنا لیتے ہیں۔ بہرحال اس ضمن میں آپ پہلے اُنھیں چند بنیادی ٹرکس پر عبور حاصل کرنے دیں اُس کے بعد ہی نئی ٹرکس بنانے میں اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔

کام کی بات

اس بات کا خیال رکھیں کہ کوڈ ورڈز یا مختصر الفاظ کو آسانی کے ساتھ یاد کرنا اُسی صورت میں ممکن ہے کہ جب یہ الفاظ دلچسپ ہوں اور لازمی طور پر اصل موضوع کے ساتھ ان کا تعلق ہو۔

خلاصہ

☆ چیزوں کو زیادہ آسانی سے اور لمبے عرصے تک یاد رکھنے کے لیے بہت سے گُر یا ٹرکس ہیں جنھیں بچے استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ مخففات کو الفاظ کی فہرست ذہن نشین کرنے جبکہ Association یا ربط قائم کرنے کے طریقے کو نئے الفاظ کو یاد کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ بہت سے ایسے طریقے بھی ہیں جن میں صلاحیتوں کی مختلف اقسام کو بروئے کار لاتے ہوئے بچے لفظوں کے ہجے یاد کر سکتے ہیں۔

☆ اسی طرح بچوں کو سیکھنے کے عمل کے دوران بھرپور طریقے سے متوجہ رکھنے کے لیے MIs اور MNs کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ آپ ایسے بہت سے گُر یا Tricks بنا سکتے ہیں جو آپ کے بچے آسانی کے ساتھ سیکھ سکتے ہیں۔ اسی طرح سیکھنے کے عمل کے نت نئے طریقوں کو آزمانے کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ ایک مرتبہ جب بچے ان ٹرکس کو بھرپور طریقے سے استعمال کرنے کے قابل ہو جائیں گے تو یقیناً اُن میں ''سیکھنے'' کا ایک نیا جذبہ پیدا ہوگا۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُصول نمبر ۱۰

اپنے بچوں کو چمپئن کی طرح عمل کرنا سکھائیں

دنیا میں بہت سے عظیم کرکٹرز موجود ہیں مگر اُن میں عمران خان کو چمپئن تصور کیا جاتا ہے۔ درجنوں ایسے اداکار ہیں جن کو بے پناہ شہرت ملی ہے مگر امیتابھ بچن اپنے آپ میں ایک انجمن ہے۔ بہت سے لوگ ان ممتاز شخصیات کو فاتح کہیں گے مگر اصل میں یہ لوگ فاتحین سے بہت آگے ہیں۔ یہ لوگ Champion یا ''میر میدان'' ہیں۔

Champions وہ لوگ کہلاتے ہیں جو اپنے مقاصد کے ساتھ مکمل طور پر مخلص ہوتے ہیں۔ شہرت، پیسہ یا طاقت اُن کی منشا نہیں ہوتی۔ مگر وہ بہت ترقی کرتے ہیں کیونکہ اُن کی توجہ صرف اور صرف اپنی کارکردگی کو بہتر سے بہتر کرنے پر مرکوز رہتی ہے۔ اگر آپ اُن اداکاروں سے ملیں جنھوں نے امیتابھ کے ساتھ کام کیا ہو تو وہ آپ کو بتائیں گے کہ اتنی بڑی شخصیت ہونے کے باوجود امیتابھ فلم شوٹ کے لیے ہمیشہ وقت پر آتے ہیں اور اُنھیں اپنے مکالمے ہمیشہ یاد ہوتے ہیں۔ ان مشہور شخصیات کی نسبت اُن کا رویہ بہت اچھا ہوتا ہے کہ جنھیں اگر اُن کے پسندیدہ برانڈ کا پینے کا پانی نہ ملے تو وہ بہت غیر ذمہ دارانہ رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

اگر آپ کے بچے اس کتاب میں درج نو اُصولوں پر عمل درآمد کریں گے تو یقیناً وہ اپنی زندگی میں ناقابل یقین ترقی کریں گے۔ اس موجودہ باب میں ہم ان صفات کے بارے میں جانیں گے جو ایک ''مردِ میدان'' یا Champion کو ایک فاتح یا Winner سے ممتاز کرتی ہیں۔

کام کی بات

بچوں کو اس بات کی وضاحت کریں کہ بڑے بڑے ایتھلیٹ یا اداکار ہی چمپئن نہیں ہوتے بلکہ وہ والدین بھی چمپئن کہلائیں گے جو اپنے بچوں کی پرورش بھرپور توجہ دیتے ہیں۔ وہ اساتذہ بھی جو اپنے شاگردوں کے ساتھ مخلص ہوتے ہیں۔ اور ہمیں روزمرہ زندگی میں ملنے والے وہ لوگ بھی چمپئن ہی ہیں جو اپنے پیشے، خاندان اور حلقۂ احباب کے ساتھ مخلص رہتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چمپئن نظم وضبط کے پابند ہوتا ہے

آپ کے بچوں کے قلیل مدتی اہداف مثلاً امتحان پاس کرنا، سائیکل سیکھنا، یا طویل المیعاد اہداف جیسے کہ راک بینڈ بنانا، ایک اعلیٰ پائے کا شیف بننا، میراتھون ریس میں حصہ لینا، کینسر سے صحت یاب ہونا، ایک کامیاب شخصیت بننا ہوں گے۔ ان مقاصد یا اہداف کا محرک سکون کا حصول، دوسروں سے پذیرائی حاصل کرنا یا کسی مشکل ترین کام کو کرنے سے لطف اندوز ہونا ہوسکتا ہے۔ مگر اسی کے ساتھ ان اہداف سے منسلک کئی طرح کی ترجیحات بھی ہوسکتی ہیں، یعنی مشہور ہونے کی خواہش صحتمند اور جاذبِ نظر شخصیت بننا، دوسروں کی مدد کرکے سکون حاصل کرنا کامیاب لوگوں کی معیت اور اسے یا ذرائع اختیار کرنا جس سے آپ کی ضروریات زندگی پوری ہوسکیں۔

بہت سے بچے کامیاب لوگوں کی طرح بننا چاہتے ہیں مگر وہ یہ نہیں جانتے کہ یہ سب کچھ حاصل کرنے لیے اُنھیں کیا کرنا چاہیے۔ وہ بنیادی صلاحیتوں میں مہارت حاصل کرنے کے لیے مناسب وقت صرف کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ وہ یہ چاہتے ضرور ہیں کہ کامیابی اُن کے قدم چومے مگر اسی کے ساتھ وہ ٹی وی نہ دیکھنے، دوستوں میں وقت گزارنے، چھٹی کے دن دیر سے جاگنے، یا پھر روزانہ مرچ مصالحے والا کھانا نہ کھانے کی قربانی بھی نہیں دینا چاہتے۔ مختصراً یہ کہ وہ خود ہی نظم وضبط کے پابند ہونا نہیں چاہتے۔

اگرچہ بہت سی ایسی باتیں جو کسی فرد کی کامیابی میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ ہوسکتا ہے ان میں سے کچھ پر آپ کے بچے کا اختیار نہ ہو اور آپ کے بچے کو میسر نہ آسکیں مثلاً اُن کی موروثی قابلیت یا سکول میں ایک قابل کوچ دستیاب ہوتا ہے۔ مگر ایک چیز یقیناً موجود ہوتی ہے یعنی خود کو اوقاتِ کار کا پابند بنانا اور اپنے رویے کو درست رکھنا۔ جب آپ اپنے بچوں کے ساتھ مل بیٹھتے ہیں اور اُن کی تعلیمی اور روزمرہ سرگرمیوں کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ اُن کے اہداف بالکل واضح ہونے چاہئیں۔ منصوبہ بندی مؤثر ہونی چاہیے اور اُنھیں ایسا ماحول میسر ہونا چاہیے جس میں رہ کر وہ ہمہ تن متوجہ ہوکر اپنا کام کرسکیں۔ اور سب سے اہم بات یہ کہ آپ کے بچوں نے جو اہداف مقرر کیے ہیں وہ بغیر کسی لالچ کے، حقیقت سے قریب تر، معقول اور قابل حصول ہونے چاہئیں۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ آپ کے بچوں کی دلچسپی، اُس کی صلاحیتیں اور اُن کے اہداف سبھی درست سمت میں ہیں تو آپ کو چاہیے کہ اُن کو پیار دیں اُن کا سہارا بنیں، اُن کی راہنمائی کریں اور سبق کے دوران اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اگر کبھی وہ دلبرداشتہ ہوجائیں تو اُنھیں بڑے پیار سے اُن کے اہداف یاد دلائیں۔ مزید یہ کہ اُنھیں Malcolm Graldwill کا یہ اُصول بتانا نہ بھولیں کہ کسی بھی شعبے میں مہارت اُس وقت تک حاصل نہیں ہوسکتی جب تک کوئی فرد اُس خاص شعبے میں 10,000 گھنٹے مشق نہ کرلے۔

چیمپئن پُرجوش ہوتا ہے

اگر آپ کا بچہ کرکٹ کا شوقین ہے تو آپ کبھی بھی اُسے یہ نہیں کہیں گے کہ جاؤ بیٹا کرکٹ کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل کرو، ورلڈ کپ کا فائنل دیکھو یا دوستو کے ہمراہ سہ پہر میں کچھ دیر کرکٹ کھیل لو۔ دراصل جو آپ کہنا چاہیں گے وہ اس کے بالکل برعکس ہے۔ یعنی عین ممکن ہے کہ آپ اُسے ریموورٹ کنٹرول چھوڑنے اور سکول کا کام کرنے اور دوسری ذمہ داریوں کو ادا کرنے کے لیے کہیں گے۔ جیسا کہ ہم نے باب نمبر۳ میں پڑھا کہ سبھی انسانوں میں اپنے اردگرد کی دنیا کو جاننے کی خواہش ہوتی ہے۔ اور جب اُنھیں کچھ ایسا مل جائے جو اُن کی دلچسپی اور فطرت کے ساتھ میل کھاتا ہو تو چنگاری بھڑک اُٹھتی ہے۔

اُن باتوں اور چیزوں پر نظر رکھیں جن میں آپ کے بچے دلچسپی ظاہر کرتے ہوں۔ اور اُنھیں اس پُرجوش توانائی کی نشوونما کرنے کی تعلیم دیں۔ جو بچوں میں فطری طور پر موجود ہوتی ہے۔ جب اُنھیں کسی معاملے کے بارے میں پُرجوش ہوجانے کی عادت پڑ جائے تو جذبات کی اس لہر کو نیا رنگ دینے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ آپ کے لیے ہمیشہ اس بات کا کھوج لگانا ممکن نہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچوں کی ترجیحات کا علم نہ ہو؟ مگر کافی حد تک آپ اُن کو کنٹرول کرسکتی ہیں۔ جن کے ذریعے اُن عوامل کے وقوع پذیر ہونے کے واقعات بڑھ جاتے ہیں جو بچوں کے لیے نہایت ضروری اور تعمیری ہوتے ہیں اور بچوں کی مثبت انداز میں نشوونما کے لیے معاون ثابت ہوتے ہیں۔

چیمپئن اُصول پسند ہوتے ہیں

اُصول پسندی ایک اچھی صفت ہے۔ ایسی صفت جو کہ نہ صرف ایمانداری کو ظاہر کرتی ہے بلکہ اس میں اقدار و اعمال کی ہم آہنگی کو بھی بڑا دخل حاصل ہے۔ جب لوگ اُصول پسند ہوں گے تو معتبر مانے جائیں گے اور دوسرے اُن پر پراعتماد کریں گے اور اُن کی تلاش میں رہیں گے۔ لوگ ایسے ڈرائیور حضرات کی خدمات سے مستفید ہوتے ہیں جو کہ یکسانیت کے ساتھ گاڑی چلاتے ہیں اور حادثے کا شکار نہیں ہوتے۔ ہسپتالوں میں ایسے قابل سرجن حضرات کو رکھا جاتا ہے جو اپنے کام کے ماہر ہوتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

شادی کے انتظامات کی ذمہ داریاں صرف ماہر ویڈنگ پلانرز کو سونپی جاتی ہیں تاکہ فوٹو سیشن کے دوران، محض سٹیج کے گرنے سے بچوں کی زندگی کے یہ انتہائی اہم لمحات بدمزگی کا شکار نہ ہوں۔

بدقسمتی سے بہت سے والدین کو دیانتداری یا اُصول پسندی کی اہمیت کا اندازہ نہیں ہوتا۔ اور یہ کہ اس صفت کی عدم موجودگی اُن کے بچوں کو کس قدر نقصان پہنچاتی ہے وہ اس سے بھی بے خبر رہتے ہیں۔ فرض کریں کہ آپ کے بچے کا ہدف ایک سماجی کارکن بننا ہے۔ مگر چند ہفتے مشق کرنے کے بعد وہ سست پڑ جاتا ہے، پھر چند روز مشق کرنے کے بعد دوبارہ سست پڑ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ وہ اس کام میں مہارت حاصل کرے گا یا نہیں۔ اب فرض کریں کہ وہ ایک سماجی تنظیم میں شمولیت اختیار کرتا ہے اور کبھی وقت پر آتا ہے اور کبھی نہیں۔ آخر کار سماجی تنظیم کے ممبران اُسے گروپ میں شامل رکھنے میں ہچکچاہٹ محسوس کریں کہ آیا وہ صحیح طرح سے خدمات سرانجام دے سکے گا یا نہیں۔ اور یہی اُصول ہر قسم کی سرگرمی کے لیے بھی درست ہے۔ چاہے وہ ریاضی کے مضمون کا معاملہ ہو، امتحان میں اچھے نمبر لینے کی فکر ہو، ڈرامے میں اداکاری کرنی ہو یا ذاتی تعلق داری کو نبھانا ہو۔

اپنے بچوں کو اُصول پسندی، سوچ، قول اور عمل میں یکسانیت کی تعلیم دیں۔ دراصل بچوں کے قول اور فعل میں جس قدر زیادہ یکسانیت ہوگی اور زندگی کے ہر معاملے میں اُن کی کامیابی کے مواقع بڑھ جائیں گے۔

عملی مثال

جیوا سکول کی سربراہی کے دوران میں نے یہ دیکھا کہ بہت سے بچے مستقل دیر سے سکول آتے تھے۔

ہم نے اس معاملے میں ''زیرو ٹالرینس'' کی حکمت عملی اپنانے کا فیصلہ کیا۔ حتیٰ کہ اگر کوئی بچہ ایک سیکنڈ بھی لیٹ ہو جاتا تو فوراً گھر بھیج دیا جاتا تھا۔ شروع میں تو بچوں کے ساتھ آنے والے والدین نے خوب احتجاج کیا مگر ہم اپنی پالیسی پر کاربند رہے اور والدین کی اس ضمن میں حوصلہ افزائی کی کہ وہ بچوں کو سکول لگنے سے 10 منٹ پہلے لے آئیں اور آج ایسے طالبعلم بہت کم رہ گئے ہیں کہ جو 8 بجے سے لیٹ ہوتے ہیں۔ اور مجھے پورا یقین ہے کہ اب سے 12 سال بعد بھی وہ زندگی کے ہر شعبے میں وقت کی پابندی کریں گے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ناکامی کی ذمہ داری قبول کرنے اور اس سے نکلنے میں مدد دیں

اُصول پسندی کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ اپنے بچوں کی بے اعتدالیوں کی نشاندہی کرنے اور اُن پر قابو پانے میں اُن کی مدد کریں۔ یہ بھی ایک مسئلہ ہے کہ جب بعض بچوں کی بے ضابطگیوں پر قدغن لگائی جاتی ہے تو وہ بہت زیادہ حساس بن جاتے ہیں۔ اس کمی یا صورتحال کو عام طور پر "Failures" کہا جاتا ہے۔

جب کبھی بچے ناکامی کا سامنا کریں تو اُنھیں سمجھائیں کہ یہ سب کچھ عارضی ہے اور وہ اس میں بہتری لاسکتے ہیں اور یہ کہ ناکامی اُن کی شخصیت کا مستقل حصہ نہیں ہے۔ اُنھیں یہ یاد دلائیں "آپ ایک سرگرمی نہیں بلکہ ایک شخصیت ہیں۔ یہ سرگرمی ہے کہ جو ناکام ہوئی ہے، اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ناکام ہوئے ہیں۔"

پھر آپ اُن وجوہات کو معلوم کرنے کے لیے بچوں کی مدد کریں جن کی بدولت اُنھیں کسی سرگرمی میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ مسئلے کی چھان بین میں اور اس کے حل کے لیے عملی اقدامات اور منصوبہ بندی کرنے میں اُن کی مدد کریں تاکہ وہ آئندہ اپنی کارکردگی کو بہتر بنائیں۔

اُن سے اس قسم کے سوالات پوچھیں:

- ☆ غلطی کہاں ہوئی ہے؟
- ☆ کیا پڑھائی ٹھیک طرح سے نہیں کی تھی؟
- ☆ کیا آپ کی پہلے سے کوئی تیاری نہیں تھی؟
- ☆ یا آپ محض پریشان تھے؟
- ☆ کیا آپ کی توجہ کسی اور بات کی طرف تھی؟

ایسا کرنے سے اُن کی کارکردگی میں بہتری آئے گی اور ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ وہ نہ راہِ فرار اختیار کریں گے اور نہ دوسروں کو موردِ الزام ٹھہرائیں گے۔

عملی مثال

کچھ دنوں پہلے جب ایک ورکشاپ کی سربراہی کر رہا تھا، ایک نوجوان جوڑے نے اپنی پانچویں جماعت کی طالبہ بیٹی کے بارے میں مجھ سے بات چیت کی۔ اُنھوں نے بتایا کہ اُن کی بیٹی نظم وضبط کی انتہائی پابند ہے، کئی شعبوں میں بے شمار انعامات حاصل کر چکی ہے۔ وہ کسی بھی لحاظ سے اپنی کارکردگی کے بارے میں تنقید کا ایک لفظ سننا بھی برداشت نہیں کرتی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

میں نے اُنھیں بتایا کہ اس مسئلے کے حل کا آغاز یہاں سے کریں کہ وہ بچی اکثر اوقات خود اپنے بارے میں رائے دیا کرے اور مزید اُن طریقوں کے بارے میں جاننے کی کوشش کرے جن کی بدولت اُس کی کارکردگی میں بہتری آسکتی ہو۔ پھر میں نے اُنھیں مشورہ دیا کہ بچی کو چاہیے کہ وہ پہلے کسی بھی قسم کی تنقید پر اپنا ردِعمل ظاہر کیے بغیر سنے اور دوسرے کمرے میں اکیلی 10 یا 15 منٹ کے لیے چلی جائے۔ اور یہ سوچے کہ اُس پر کی جانے والی تنقید کہاں تک درست ہے۔

چیمپئن باہمت ہوتا ہے!

آپ کے بچوں کو اپنی زندگیوں میں لازمی طور پر ایسے حالات سے گزرنا پڑے گا جو کہ خوفزدہ کرنے والے، تکلیف دہ، مشکل، خطرناک اور غیر یقینی ہوں گے۔ ممکن ہے کہ وہ سکول ٹرپ کے دوران اپنے ساتھیوں سے بچھڑ جائیں، تیاری کیے بغیر اُنھیں لوگوں کے سامنے بولنے کے لیے کہہ دیا جائے، یا ایک ڈاکٹر اُنھیں ٹیکہ لگانے لگا ہے۔ یہ ایسے مواقع ہیں کہ جب آپ کو اُمید ہوتی ہے کہ بچے مناسب حوصلہ کا مظاہرہ کریں گے۔

مطلوبہ حوصلے اور ہمت

بعض والدین کو اپنے بچوں سے اس قدر محبت ہوتی ہے کہ وہ چاہتے ہیں کہ اُن کے بچوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے اور وہ اُن کی مدد کرنے اور ساتھ دینے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ مگر یاد رکھیں کہ آپ ہمیشہ اُن کی حفاظت نہیں کر سکتے۔ اس لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ آپ اُن میں رفتہ رفتہ حوصلہ پیدا کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ اپنے بچوں کو درج ذیل باتیں سکھائیں تاکہ وہ کسی بھی صورتحال کا تحمل مزاجی کے ساتھ مقابلہ کر سکیں۔

بچوں کو خود اعتمادی کی تعلیم دیں

بچوں کی فطرت کو جانیں، اُن کی فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینے میں اُن کی مدد کریں اور اُنھیں خودی کا درس دیں۔

انھیں اپنے مسائل سے خود نپٹنے دیں

جہاں تک ممکن ہو اُنھیں اپنے مسائل سے خود نپٹنے دیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُنھیں ''کر سکنے'' کی تعلیم دیں

اُنھیں یہ مقولہ یاد دلائیں ''اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ فلاں کام کر سکتے ہیں تو آپ ٹھیک سمجھتے ہیں اور اگر آپ کے خیال کے مطابق آپ نہیں کر سکتے تو تب بھی آپ ٹھیک سمجھتے ہیں۔''

بچوں کو مقابلے بازی سے پیچھے نہ ہٹنے کی تعلیم دیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے ضرور کچھ وقت کسی بھی قسم کے مسابقتی کھیل کھیلنے کے لیے صرف کریں۔

گھریلو ماحول کو بہت زیادہ محتاط نہ بنائیں

اگر آپ چاقو، ماچس اور برقی وائرنگ وغیرہ سے حد درجہ بچوں کو دور رکھیں گے تو جب بھی بچوں کو ان چیزوں سے کھیلنے کا موقع ملے گا اُن کے زخمی ہونے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔

باہمت لوگوں کے کارنامے

اُنھیں یہ بات سوچنے کے لیے کہیں کہ مشکل حالات میں اُنھیں کیا کرنا چاہیے یا ان حالات میں دوسرے باہمت لوگ کیا کریں گے۔

منفی سوچ اور خود کلامی کی حوصلہ شکنی کریں

اس بات کا پتا لگائیں کہ کہیں بچے اپنے آپ سے مایوسی والے جملے تو نہیں بولتے مثلاً ''اوہو تم یہ سب کیسے بھول گئے، تم تو بہت بیوقوف ہو'' یا ''میں جانتا ہوں یہ سب مجھ سے نہیں ہوگا، ہمیشہ ایسا ہی ہوتا ہے۔''

اگر ایسا ہے تو اُنھیں مثبت انداز میں سوچنے کی ترغیب دیں یعنی ''کوئی بات نہیں اگلی بار تم سب ٹھیک کرو گے'' یا ''تم بہت بہادر ہو'' وغیرہ۔

بچے کن شخصیات کو اپنے لیے رول ماڈل سمجھتے ہیں؟

رول ماڈل بچوں کے لیے انتہائی تحریک کا باعث بن سکتے ہیں۔ بچوں سے اُن کی من پسند شخصیات جو کہ اپنے متعلقہ شعبے میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں، کے بارے میں پوچھیں۔ پھر بچوں کو اُن شخصیات کی تصاویر دیں تاکہ وہ اُنھیں اپنے کمرے میں لٹکائیں۔ اُن کے بارے میں لکھی گئی کتابیں پڑھنے کے لیے دیں اور اسی طرح اگر اُن کے بارے میں کوئی فلم بھی ہو تو وہ بھی اُنھیں دکھائیں۔ تاہم

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کو اس بات کی وضاحت بھی کریں کہ ہیرو صرف وہ مشہور لوگ ہی نہیں ہوتے جن کو وہ ٹی وی پر دیکھتے ہیں بلکہ وہ عام لوگ بھی ہیرو کہلاتے ہیں جو غیر معمولی کام سرانجام دیتے ہیں۔ وہ ایک دادی بھی ہو سکتی ہیں جنھوں نے اپنے خاوند کی وفات کے بعد پورے خاندان کی تنہا پرورش کی ہو۔ یا پھر آپ کا وہ ہمسایہ جو بظاہر معذور دکھائی دیتا ہے مگر اُس نے اپنی کوشش سے یہ کہ نہ صرف سکول کی پڑھائی مکمل کی بلکہ کالج سے ڈگری حاصل کرنے میں بھی کامیاب رہا۔ مزید یہ کہ آپ اپنے بچوں سے کہیں کہ وہ ہر حال میں خود کو بھی ہیرو تصور کریں۔ جب وہ مایوس ہوں تو اُنھیں کہیں کہ وہ اپنے رول ماڈل کے بارے میں سوچیں تاکہ اُنھیں اپنے اندر موجود صلاحیتوں کا احساس ہو۔ بچوں سے اُن کی پسندیدہ شخصیات کے بارے میں بات کریں اور اس طرح کے سولات کریں۔

''اُن میں کون کون سی صفات ہیں؟'' ''آپ کن وجوہات کی بناء پر اُنھیں پسند یا ناپسند کرتے ہیں؟'' اس قسم کی گفتگو کے دوران گھر کے بزرگوں اور دوسرے افراد کو شامل کریں۔ بچوں کو ایسے لوگوں سے ملوائیں تاکہ وہ اُن سے اُن کی جدوجہد کے بارے میں پوچھیں۔

کام کی بات

بلاشبہ موسیقی تحریک کا باث بنتی ہے۔ خاص طور پر مشکل اوقات میں اپنے بچوں کو اُن کے پسندیدہ جذباتی گانے مہیا کریں جن سے وہ متاثر ہوئے ہوں تاکہ جب وہ اُداس یا دل گرفتہ ہوں تو اُس گانے کو گانے کی کوشش کریں یا گنگنائیں۔

عملی مثال

ایک عورت نے اپنے نو سالہ بیٹے رمیض کے بارے میں مجھ سے رابطہ کیا۔ جس کو اُس کی کلاس کا ایک لڑکا مارتا تھا۔ اُس عورت نے اپنے بیٹے کے کلاس ٹیچر اور پرنسپل سے شکایت کی مگر اس سلسلے میں کوئی عملی قدم نہیں اُٹھایا گیا لہٰذا اُس عورت کو سمجھ نہیں آ رہی تھی کہ وہ کیا کرے؟

بچے کو دوسرے سکول میں داخلہ دلوایا جائے یا نہیں؟

میں نے انھیں سمجھایا کہ سکول کو صرف اور صرف انتہائی مجبوری کی حالت میں تبدیل کریں۔ یعنی جب بچے کو واقعی کوئی خطرہ لاحق ہو۔ میں نے مزید کہا کہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

آپ کو سب سے پہلے اپنے بیٹے کو یہ بات سمجھائیں کہ نہ صرف یہ کہ وہ ہرگز غلطی پر نہیں ہے بلکہ احترام کے قابل ہے۔ میں نے اُس خاتون سے کہا کہ وہ اپنے بچے کے ساتھ رول پلے کرے تاکہ بچے کو پتہ چلے کہ جب اُسے دوسرا لڑکا مارے تو اُسے کیا کہنا چاہیے۔ بعدازاں اُس خاتون نے مجھے بذریعہ ای میل بتایا کہ وہ اپنے بچے کی سوچ کی پختگی اور بہادری دیکھ کر بہت حیران ہوئی تھی۔ سب سے زیادہ خوف اُس خاتون کو خود تھا۔ اس کے بعد دو ہفتوں کے دوران وہ بچہ بھی دوسرے بچے کے سامنے بڑی مہارت کے ساتھ بولنے کے قابل ہو گیا تھا۔ اور آخر کار دوسرے بچے نے اُسے ڈرانا دھمکانا بند کر دیا تھا۔

چمپئن خود کو حسب منشاء بدل سکتا ہے

ایکواریئم میں تیرتی رنگ برنگی مچھلیاں بہت بھلی لگتی ہیں۔ اس کے باوجود وہ اتنی حساس ہوتی ہیں کہ اگر پانی کا درجہ حرارت یا اُن کے PH لیول میں ذرا سی بھی تبدیلی رونما ہو جائے تو وہ مر سکتی ہیں۔ اس بات کا موزانہ ذرا اُن مچھلیوں کے ساتھ کریں جو دریاؤں اور سمندروں میں رہتی ہیں اور جہاں پانی میں بے شمار تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ مگر یہ مچھلیاں ان تبدیلیوں سے محفوظ رہتی ہیں۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ ایکواریئم میں موجود مچھلیاں اُس کے مقید ماحول کی اس قدر عادی ہو چکی ہوتی ہیں کہ وہ اپنے ماحول میں ذرا سی تبدیلی کو بھی برداشت نہیں کر سکتیں۔ اُسی صورتحال کو مدنظر رکھتے ہوئے ارتقائی نظریہ دان چارلس ڈارون کے مشہور زمانہ اُصول ''موزونیت کی بقا'' (Survival of the fittest) کو سمجھئے۔ بہت سے لوگ ڈارون کے اس اُصول میں موجود لفظ "fit" کا مطلب نہیں سمجھ پاتے۔ یہاں لفظ "fit" کا مطلب ''طاقتور'' یا ''تیز ترین'' نہیں ہے۔ اس سے مراد ایسے نامیاتی مادے ہیں جو حد درجہ تبدیلی کی خاصیت رکھتے ہیں۔ یعنی ایسے مادے جن میں نہایت تیزی سے تبدیلی وقوع پذیر ہو سکتی ہے۔

نظم وضبط، جوش اور ولولہ، اُصول پسندی اور حوصلے پر توجہ دینے کے علاوہ ایک چمپئن کے تربیتی نظام الاوقات میں کچھ مواد حالات کی وجہ سے آنے والی تبدیلیوں پر بھی مبنی ہونا چاہیے۔ بچوں کو آرام کا عادی نہیں بنانا چاہیے بلکہ اُنھیں ایسی جگہوں پر بھی لے جانا چاہیے جو اُن کے لیے کم آرام دہ ہوں۔ اس طرح اُن میں مشکل اوقات میں رہنے کی عادت پختہ ہو گی۔ یہاں 10 ایسی باتوں کا ذکر کیا جانا ہے جن پر عمل کرنے سے بچوں میں بدلتے ہوئے حالات کے تحت خود کو ڈھالنے کی صلاحیت بڑھے گی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

۱- بچوں کو کیمپنگ اور ہائیکنگ جیسی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیں۔

۲- ہفتے کے دنوں میں چند دن ایسے مقرر کریں جن میں ٹی وی بالکل نہ دیکھا جائے۔

۳- کبھی کبھار بچوں کو سکول جانے اور آنے کے لیے بائیسکل اور بس کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔

۴- اُنھیں جسمانی طور پر مشکل کھیلوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیں۔

۵- اُنھیں کم از کم مگر معقول رقم بطور جیب خرچ دیں۔

۶- اُنھیں ضرورت کے بنیادی کام مثلاً بٹن ٹانکنا اور پھٹے ہوئے کپڑے کو سینا سکھائیں۔

۷- جب وہ خریداری کر رہے ہوں تو اُنھیں سودے بازی کرنا سکھائیں۔

۸- کاغذی کاروائی کے لیے بھی اُنھیں ترغیب دیں۔ خاص طور پر داخلہ فارم پُر کرنا اور اسی طرح کی دوسری درخواستیں لکھنا۔

۹- بچوں کی ''کمیونٹی سروس'' میں شمولیت کو یقینی بنائیں۔ مثلاً ہمسایوں کی خوشی اور غمی میں ساتھ دینا۔ خون کے عطیات دینے والے کیمپ کے قیام میں مدد کرنا وغیرہ۔

۱۰- بچوں کو باغبانی کرنا سکھائیں۔

یہ بات بھی بہت دلچسپ ہے کہ خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے اور سیکھنے کے عمل دونوں کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ دوسرے لفظوں میں یوں سمجھئے کہ وہ افراد جن میں جلدی سیکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اُن میں موافقت کی صلاحیت بھی تیز ہوتی ہے۔ لہٰذا سیکھنے کے عمل کے ان دس اُصولوں پر عمل کرتے ہوئے از خود جلدی سیکھنے اور اسی طرح جلدی موافقت کے عادی ہو جائیں گے۔

چمپئن بے نیاز طبیعت کا مالک ہوتا ہے

ہمیں اپنے بچوں کو یہ بات سمجھانی چاہیے کہ ہر شے تک رسائی ممکن نہیں ہوتی۔ آپ اپنا کام کریں اور یہ مت سوچیں کہ دوسرے لوگ کیا کہیں گے اور بعض مرتبہ ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں جن پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کو ٹینس کا میچ کھیلنے کے لیے جانا ہے مگر اتفاق سے ٹائر پنکچر ہو جاتا ہے اور آپ میچ کھیلنے کے لیے وقت پر نہیں پہنچ پاتے۔ یا فن پاروں کے مقابلے میں جج صاحبہ مقابلے میں شریک ایک ایسی لڑکی کے حق میں فیصلہ سنا دیتی ہے جو کہ اُس کی اپنی بھتیجی ہے۔

اپنے بچوں کو سمجھائیں کہ ہم میں سے ہر ایک شخص کی منفرد خصلت، الگ الگ فرائض اور ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔ اور جب بات جدوجہد کی ہو تو ہمیں اپنے اہداف کو حاصل کر لینے کا مکمل یقین ہونا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چاہیے کیونکہ یہی تو ایک ایسی بات ہے جو ہمارے بس میں ہے ورنہ سب قسمت کا کھیل ہے۔

میں جانتا ہوں کہ جب لوگوں کی مطلوبہ خواہشات پوری نہیں ہوتی یا اُنھیں اُن کی محنت کا پھل نہیں ملتا تو وہ بہت مایوس ہوجاتے ہیں۔ میں ایسے بچوں کو جانتا ہوں جو Class کے بہترین کھلاڑی تھے مگر مقابلے میں پہلا انعام نہ ملنے کے باعث وہ اتنا دلبرداشتہ ہوئے کہ اُنھوں نے یہ کھیل ہی چھوڑ دیا۔ میں ایک ایسے شخص کو بھی جانتا ہوں جس کا بیٹا اس وجہ سے ذہنی انتشار کا شکار ہوگیا تھا کہ IIT میں کا اُس کا خواب شرمندہ تعبیر نہ ہوسکا تھا۔ اور جس کے لیے اُس نے برسوں محنت کی تھی۔ مگر شاید ان میں سب سے زیادہ اذیت ناک بات بورڈ کے امتحانات میں فیل ہوجانے والے بچوں کی خودکشیاں ہیں۔ جب میں نے یہ اعداد وشمار پڑھے کہ 16 بچے روزانہ خودکشی کا ارتکاب کرتے ہیں تو میں نے اس بات کا پکا ارادہ کرلیا کہ میں بچوں کے معاملات میں اُن کے والدین کی مدد کروں گا۔

کام کی بات

پڑھائی کے معاملات میں اپنے بچوں پر زیادہ سختی نہ کریں۔ بلکہ اُنھیں ہر معاملے میں اُن کی اہلیت کے مطابق بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی تعلیم دیں۔ کامیابی اور ناکامی دونوں زندگی کا حصہ ہیں، بالکل اُن اساتذہ کی طرح جو ہماری شخصیات کو نکھارنے کے لیے ہمارے ساتھ شریک رہتے ہیں۔

چیمپئن خود سے مطمئن ہوتا ہے

امریکہ میں پیدا ہونے کی وجہ سے میں نے اپنی زندگی کے ابتدائی بائیس سال ایک ایسے ماحول میں گزارے ہیں جہاں ہر معاملے میں آپ کی رسائی یا شمولیت کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ نئی چیزیں خریدنے میں جبکہ پرانی اشیاء بھی صحیح سالم موجود ہوں، بڑے سائز کی سوفٹ ڈرنک یا فرنچ فرائز خریدنا جبکہ آپ کو یہ بھی خبر ہو کہ آپ انھیں ختم نہیں کرسکیں گے۔ ایک اتنا بڑا گھر خریدنا کہ جس میں رہ رہے دو افراد ایسے دکھائی دیں جیسے کہ وہ کسی بڑے خالی ہوٹل کے رکھوالے ہیں۔ سب کچھ ہوتے ہوئے بھی کبھی کوئی مطمئن نظر نہیں آتا تھا۔ وہاں ہر کوئی اس کیفیت میں مکمل گرفتار تھا کہ جو کچھ اُن کے پاس تھا وہ ناکافی تھا۔

اکتوبر 2008ء میں جب امریکی معیشت کو دھچکا لگا تو سبھی لوگ اس بات پر متفق تھے کہ اس تنزل کی اصل وجوہات یہی بے لگام حرص وطمع تھے۔ انڈیا آنے کے بعد یہاں کی ایک بات جس نے مجھے متاثر کیا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

وہ خود اطمینانی کی قدر و قیمت اور اہمیت تھی۔ میں نے غور کیا کہ وہ لوگ جو نہایت سادہ زندگی گزارنے کے عادی تھے، اُن میں دنیاوی لالچ اور حرص و طمع نام کی کوئی چیز نہیں تھی اور وہ نہایت بامروت اور معقول لوگ تھے۔ اگرچہ وہ غریب یا تنگ دست تھے مگر اُن کے دل وسیع تھے۔

اگر کوئی صفت ایسی ہوتی جس کی تعلیم بچوں کو دینا لازمی قرار پاتا تو وہ یہی خود اطمینانی کی صفت ہے۔ زندگی کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کے لیے بچوں کی مدد کریں۔ مثلاً کام کرنے میں، کھانا پکانے میں، صفائی کرنے میں، مطالعہ کرنے میں، گھر کے افراد کے ساتھ وقت گزارنے میں، بٹن ٹانکنے میں حتیٰ کہ ٹوٹی ہوئی آئرن مرمت کرنے میں بھی بچوں کی مدد کریں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف یہ کہ ایک متوازن اور مربوط زندگی کو قائم رکھنے میں مدد ملے گی بلکہ آپ کے بچے کے لیے دیرپا ذہنی سکون کا باعث بھی بنے گی۔

کام کی بات

بچوں کو روزانہ شکر گزاری کی عادت ڈلوائیں۔ جب وہ سو کر اُٹھیں یا سونے کی تیاری کرنے لگیں تو اُنھیں کہیں کہ دعا کے لیے ہاتھ اُٹھائیں اور اُن تمام نعمتوں کا شکر ادا کریں جو قدرت نے اُنھیں عطا کی ہیں۔

چمپئن رحمدل ہوتا ہے

مجھے ایک مالدار جوڑے سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ ایک فینسی ہوٹل میں دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد جب ہم باہر آئے تو ہم نے پولیو سے متاثرہ ایک شخص کو دیکھا۔ وہ بھیک مانگنے کی غرض سے بمشکل ہم لوگوں کی طرف بڑھا۔ میرے ساتھی نے اُسے دھتکار کر اُسے پیچھے کر دیا، مگر بھکاری ہمارے پیچھے پیچھے آنے لگا۔ ہم جوں جوں آگے بڑھتے گئے میرے ساتھی کی آواز اور اُس کی بیہودہ گالیوں میں اضافہ ہوتا گیا۔ آخر کار اُس نے اپنے پرس میں سے 50 روپے کا نوٹ نکالا اور اُسے بھکاری کے سر سے تھوڑا اوپر جہاں بھکاری کا ہاتھ نہیں پہنچ سکتا تھا، رکھ لیا تاکہ وہ ایک کتے کی طرح اچھل کر نوٹ پکڑ لے۔ پھر چند سیکنڈ بعد اُس نے وہ نوٹ چھوڑ دیا۔ نہایت نفرت کے ساتھ میں نے اُسے الوداع کہا اور یہ ارادہ کیا کہ میں اس شخص سے کبھی دوبارہ نہیں ملوں گا۔

کچھ عرصہ بعد مجھے پتا چلا کہ اُس کے 26 سالہ بیٹے نے دو ماہ قبل خودکشی کر لی تھی۔ ایک طرح سے مجھے حیرانگی نہیں ہوئی کیونکہ وہ ایک سنگدل اور ظالم شخص تھا۔ لہٰذا اپنے بچوں کو اس بات کی تعلیم دیں کہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چاہے وہ زندگی میں کتنے ہی کامیاب کیوں نہ ہو جائیں۔ اُن کی دولت کوئی معنی نہیں رکھتی جب تک کہ آپ دوسروں کے دُکھ تکالیف کو دور نہ کر سکیں۔ بچوں کو ہر حال میں دوسروں کے کام آنے کی ترغیب دیں۔

درج ذیل دس باتوں پر عمل درآمد کرنے سے آپ کے بچوں کو خدا ترس اور رحمدل بننے میں مدد مل سکتی ہے۔

۱۔ جب بھی آپ بچے کو کوئی نیا کھلونا یا کپڑا خرید کر دیں تو اُسے کہیں کہ کوئی پرانا کھلونا یا کپڑا کسی دوسرے بچے کو دے دیں۔

۲۔ اُنھیں باقاعدگی کے ساتھ معاشرتی خدمات جیسے کہ کسی ہمسائے کے بچے کو پڑھانا، بھوکوں کو کھانا کھلانا، یا پھر کسی زخمی جانور کی دیکھ بھال کرنا۔

۳۔ بچوں کو اپنی جیب خرچ سے 10 فیصد حصہ نیک کاموں میں خرچ کرنے کی ترغیب دیں۔

۴۔ اگر کسی بچے نے اُن کے ساتھ کچھ زیادتی کی ہو تو آپ اُنھیں اُس بچے کے ساتھ درگزر کرنے کی تعلیم دیں۔

۵۔ اُنھیں سبزیاں کھانے کی ترغیب دیں۔

۷۔ یتیموں، بے سہاروں، بے گھر بچوں، بیواؤں اور ذہنی طور پر مفلوج لوگوں کی امداد کے نیک مقصد میں بچوں کی شمولیت کو بھی یقینی بنائیں۔

۸۔ اُنھیں دھیمے لہجے میں گفتگو کرنے اور بے ادبی کی زبان استعمال نہ کرنے کی تعلیم دیں۔

۹۔ اُنھیں یہ بات سمجھائیں کہ دوسروں کی عزت واحترام کرنے سے خود اپنی عزت بڑھتی ہے۔

۱۰۔ رحمدلی کا جذبہ صرف انسانوں کے لیے نہیں بلکہ ہر مخلوق کے لیے ہونا چاہیے۔ حشرات الارض کو جان سے اور دوسروں کو پتھر مارنے سے گریز کرنا چاہیے۔

عملی مثال

ایک نوجوان جوڑا اپنے بیٹے، جو کہ جماعت دوم کا طالبعلم تھا، کے لیے میرے پاس آیا۔ اُن کا ایک تیرہ سالہ بیٹا بھی تھا جو کہ مکمل طور پر معذور تھا۔ مجھے یہ جان کر بہت افسوس ہوا کہ وہ لڑکا نہ تو بول سکتا تھا اور نہ چل سکتا تھا حتیٰ کہ کھانا بھی خود نہیں کھا سکتا تھا۔ وہ والدین اپنے چھوٹے بیٹے کے معاملے میں نہایت محتاط تھے اور کوشش کرتے تھے کہ جہاں تک ممکن ہوتا اُسے بڑے بیٹے سے بچا کر رکھیں۔ اُنھیں یہ خدشہ تھا کہ چھوٹے بیٹے پر بڑے بیٹے کا اثر نہ آجائے۔ حتیٰ کہ اُنھوں نے اپنے چھوٹے بیٹے کو بورڈنگ سکول میں بھیجنے کا فیصلہ کر لیا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُن والدین کے ساتھ کچھ وقت گزارنے کے بعد میں اُٹھا اور بچے کے ساتھ ٹہلنے کے لیے اپنے دفتر سے نکل گیا تاکہ اُس سے بات کر کے میں یہ معلوم کرسکوں کہ اُسے اس تمام صورتحال کے متعلق کیا سمجھایا گیا ہے۔ میں یہ جان کر بہت حیران ہوا کہ اُسے اپنے بڑے بھائی کے معاملے میں ہرگز کوئی مسئلہ درپیش نہیں تھا۔ دراصل اُس نے مجھے بتایا کہ وہ کبھی کبھی اپنے بڑے بھائی کو ورزش کرواتا ہے، اُسے کتاب پڑھ کر سناتا ہے اور اُس کے ساتھ کھیلتا ہے اور یہ بھی بتایا کہ بڑا بھائی اُسے کتنا پیار کرتا ہے۔ جب ہم دفتر واپس آئے تو میں نے والدین سے کہا وہ اپنے چھوٹے بیٹے کو گھر پر ہی رکھیں بلکہ چھوٹے بھائی کو چاہیے کہ وہ روزانہ اپنے بڑے بھائی کے لیے کوئی ایک کام ضرور کرے یعنی ایک دن اُسے کتاب پڑھ کر سنائے، دوسرے دن اُس کے ساتھ کھیلے اور کبھی اُسے ورزش کروائے۔ میرا اپنا یہ خیال ہے کہ اگر چھوٹے بیٹے کو الگ دور بھیج دیا جاتا تو ممکن ہے کہ اُس کا دل سخت ہوجاتا اور وہ اپنے بھائی اور خاندان کے ساتھ تعلق کو کھو بیٹھتا۔

پھر میں نے اُن والدین سے یہ مشکل سوال پوچھا کہ اگر وہ چھوٹے بیٹے کو دور بھیج دیتے ہیں تو بڑے بیٹے کا خیال کون رکھے گا؟ چھوٹا بیٹا آج بھی اپنے خاندان کے ہمراہ رہ رہا ہے اور اپنے بڑے بھائی کے ساتھ بہت خوش ہے۔

چمپئن باادب ہوتا ہے

فلم ''لگے رہو منا بھائی'' میں سنجے دت منا بھائی کا کردار ادا کرتا ہے، جس کا تعلق جرائم پیشہ افراد سے ہے اور جو جھنوی کی محبت میں گرفتار ہوجاتا ہے۔ جھنوی ایک معروف ریڈیو "Presenter" ہے۔ فلم کے ایک منظر میں منا بھائی جھنوی کے ریڈیو پروگرام میں شرکت کرتا ہے اور سامعین کو اُن کے مسائل کے حل کے لیے مشورے دیتا ہے۔ جب ایک لڑکی فون کال کے ذریعے اُس سے یہ پوچھتی ہے کہ اُسے کیسے خبر ہو کہ کوئی لڑکا اُس کے لیے ٹھیک ہے یا غلط؟ تو وہ جواب دیتا ہے کہ یہ جاننے کے لیے وہ یہ دیکھے کہ وہ لڑکا خدمت گزار طبقے سے کس طرح پیش آتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اگلے ہی منظر میں ایک ایسا ریستوران دکھایا جاتا ہے جہاں نوجوان جوڑے آتے ہیں اور یہ دکھایا جاتا ہے کہ ایک لڑکا اُسی لڑکی کے ساتھ نہایت شیریں زبان میں محوِ گفتگو ہے۔ مگر جیسے ہی وہ ویٹر کو بلانے کے لیے سر کو گھماتا ہے تو اُس کا لہجہ نہایت گھٹیا ہو جاتا ہے ار جب وہ دوبارہ لڑکی کی طرف متوجہ ہوتا ہے تو وہ لڑکی جا چکی ہوتی ہے۔

آپ اپنے بچوں کو یہ تعلیم دیں کہ ہر کوئی، چاہے اُس کا تعلق کسی بھی طبقے سے ہو، استاد، فیملی تمام دوسرے لوگ واجب الاحترام ہوتا ہے۔

دوسرے اُصول کے تحت ہم نے یہ بات بیان کی تھی کہ اپنے بچوں کے ساتھ عزت سے پیش آنا نہایت ضروری ہے۔ اور اس کی شروعات بچپن ہی سے ہونی چاہیے۔

عزت و احترام سے اگلا مرحلہ ''احسان مندی'' کہلاتا ہے۔ یہ ایک ایسی صفت ہے جو بچوں میں لازمی طور پر موجود ہونی چاہیے۔ جب بھی آپ کے بچے کوئی کامیابی حاصل کریں، مثلاً اچھے گریڈز لیں یا کوئی انعام جیتیں تو اُنھیں یہ احساس ہونا چاہیے کہ اُن کی یہ کامیابی جزوی ہے کیونکہ اس مرحلے میں شامل دوسرے لوگوں کی معاونت ہی سے اُنھیں یہ کامیابی ملی ہے۔ آپ اُنھیں آئزک نیوٹن کے یہ الفاظ یاد دلا سکتے ہیں جو کہ اُنھوں نے سائنس کے میدان میں اپنی خدمات کے اعتراف کے موقع پر کہے تھے کہ ''ہم تو قدر آور کے کندھوں کے سہارے کھڑے ہیں۔''

کام کی بات

جب کبھی آپ کی بہترین کارکردگی کو سراہا جائے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنی اس کامیابی کا تذکرہ اپنے بچوں کے ساتھ ضرور کریں۔

چیمپئن باضمیر ہوتا ہے

اپنے بچوں کو یہ بات سمجھائیں کہ زندگی کا مقصد بہت اعلیٰ ہے جو کہ امتحانات میں اچھی کارکردگی دکھانے یا کالج میں ناپ کرنے سے بھی زیادہ اہم ہے اور وہ مقصد ''ایک اچھا انسان بننا ہے۔'' اُنھیں یہ بتائیں کہ اپنی اپنی زندگی کے مختلف مراحل پر ہم میں سے ہر ایک اپنا اپنا کردار ادا کر رہے ہیں کبھی بچوں کی صورت میں، کبھی والدین اور اساتذہ کی صورت میں۔ زندگی کے کھیل میں بطور چیمپئن آپ کے بچوں کو زندگی کے اس پہلو کو سمجھنے اور ہر کردار کو ساتھ لے کر اُن کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کو محتاط رہنے کی تعلیم دیں

خدائی باتیں اگرچہ پوشیدہ ہوتی ہیں مگر اس میں عملی تربیت کا ایک پہلو موجود ہوتا ہے۔ جس کو 'محتاط' ہونا کہتے ہیں۔Mindfulness یا التفات ایسی حالت کو کہتے ہیں جس میں آپ خود کو مکمل طور پر باخبر ہوتے ہیں کہ آپ کون ہیں؟ دوسروں کے ساتھ تعلقات کیسے ہیں؟ آپ کے گرد موجود دنیا میں کیا ہو رہا ہے؟ کسی بھی صورتحال سے کس طرح نپٹنا ہے۔ اکثر اوقات ذہنی انتشار کی بناء پر بچے اپنی کوششوں میں ناکام رہتے ہیں۔ امتحان کی تیاری کرتے ہوئے ممکن ہے کہ وہ یہ سوچیں کہ اگر وہ فیل ہو گئے تو اُن کے مستقبل کا کیا بنے گا؟ ہم نصابی پروگرام میں بری کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے بعد شاید وہ غمگین ہوں اور تاریخ پڑھانے والے اُستاد موسیقی پڑھا رہے ہیں، اُس پر اُن کی توجہ نہیں ہے۔ کھاتے وقت ممکن ہے کہ اُن کا ذہن کسی ایکشن فلم کی طرف ہو اور اس کی کہانی میں گم ہوتے کی وجہ سے وہ اُتنا کھانا بھی نہ کھا سکیں جتنا اُن جسم کے لیے ضروری ہے۔ بچوں کو Mindful بنانے کے سلسلے میں آپ درج ذیل تجاویز پر عمل کریں۔

متوجہ رہیں

کھانا کھاتے وقت صرف کھانے پر دھیان دینا چاہیے۔

توجہ سے سنیں

جب کوئی دوسرا شخص بول رہا ہو تو بچوں کو چاہیے کہ سب کچھ چھوڑ کر اس شخص کی طرف متوجہ ہو جانا چاہیے اور جو وہ کہہ رہا ہے اُسے سننا چاہیے۔

Self-o-Metre استعمال کریں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے خود اپنی حالت کا باقاعدگی کے ساتھ جائزہ لیتے رہیں کہ کہیں وہ بھوکے، پیاسے، گرم یا تھکے ہوئے تو نہیں ہیں۔

ایک وقت میں ایک کام کریں

ایک وقت میں ایک سے زیادہ کام کرنے کی کوشش ترک کر دیں۔ ہر کام کو مناسب وقت دیں۔

آہستہ چلیں

جلدی جلدی کوئی کام نہ کریں۔ مناسب وقت میں کام کو صحیح طریقے سے سرانجام دیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

رُکیں

اگر بچے ذہنی بوجھ محسوس کر رہے ہوں تو جو کام وہ اس وقت کر رہے ہوں اُسے روک دینا چاہیے۔ گہرے سانس لینے چاہئیں اور پھر دوبارہ اپنا کام شروع کر دینا چاہیے۔

کسی بھی سرگرمی کو کرتے وقت ''موجود'' رہیں

اگر آپ کا ذہن منتشر ہے تو آپ اس ترکیب پر عمل کریں کہ ''میں اب یہاں ہوں۔''

خلاصہ

☆ فاتح اور چیمپئن میں فرق ہوتا ہے۔ فاتحین کا کارنامہ عارضی ہوسکتا ہے جبکہ چیمپئن ایسے لوگ ہوتے ہیں جن میں بہت سی صفات مستقل ہوتی ہیں۔

☆ جب آپ کے بچوں کے اہداف اور منصوبہ بندی بالکل واضح ہوجائیں تو اُن اہداف کو حاصل کرنے کے لیے اُن کے ساتھ مل کر کام کریں۔ اُن کے جذبات کو زندہ رکھنے کے لیے اُن کی مدد کریں۔

☆ اپنے ہر عمل میں مستقل مزاجی کا مظاہرہ کرنے میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ تاکہ اُن کی کوششیں بارآور ثابت ہوسکیں۔ بچوں میں جو کمی کوتاہی ہو آپ اُس کی نشاندہی کرنے میں اُن کی مدد کریں تاکہ اُن کے خیالات، الفاظ اور اُن کے اعمال میں ہم آہنگی پیدا ہوسکے۔ اور وہ قابل اعتماد فرد بن سکیں۔

☆ چیمپئن کو حوصلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا اُنھیں بہادر بنانے کے لیے عملی اقدامات کریں۔ اُنھیں مثبت خود کلامی اور ''کرسکتا ہوں'' کے رویہ کی تعلیم دیں۔

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے تصرف پذیری، بے نیازی اور خود اطمینانی کے فوائد سے اچھی طرح واقفیت رکھتے ہوں۔

☆ بچوں کو احساس دلائیں کہ چیمپئن کو فیاض ہونا چاہیے۔ اُنھیں دوسروں کا احترام کرنا چاہیے، ہر مخلوق کے لیے رحمدلی کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ اور اُنھیں مائنڈفل ہونے کی اہمیت کو تسلیم کرنا چاہیے۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کو درپیش مشکلات اور اُن کا حل

(1) ہماری بیٹی سبزیاں نہیں کھاتی؟

جواب: آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی بیٹی کو سبزیوں سے متعارف کروائیں اُسے اپنے ساتھ خریداری کے لیے لے جائیں اور اُسے خود سبزیاں منتخب کرنے میں اور مینو ترتیب دینے میں اور کھانا پکانے میں بھی اُس کو اپنے ساتھ شامل کریں۔

(2) میرا 6 سالہ بیٹا اکثر غصے میں رہتا ہے اور زیادہ تر غیر حاضر اور تھکا ہوا رہتا ہے؟

جواب: شاید وہ مناسب آرام نہیں کر رہا۔ اُسے کم از کم 10-8.5 گھنٹے روزانہ ہونا چاہیے۔

(3) میری 13 سالہ بیٹی کا وزن بہت بڑھ گیا ہے۔ اُسے ناقص خوراک سے کس طرح دور رکھا جائے؟

جواب: اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ چینی اور معدے سے بنی چیزیں نہ کھائے اُسے سکون کے ساتھ کھانا چاہیے، کھاتے وقت ٹی وی نہیں دیکھنا چاہیے اور صرف کھانے پر دھیان دینا چاہیے اور اس کے ساتھ اُسے روزانہ کم از کم 20 منٹ تک جسمانی ورزش کرنی چاہیے۔

(4) میرے بیٹے کے لیے کون سا شعبہ یا ذریعۂ معاش بہتر رہے گا؟

جواب: اپنے بیٹے کا (MIs) اور (MNs) ٹیسٹ لیں۔ اس سے آپ کو اپنے بیٹے کا طبعی رجحان معلوم کرنے اور اُس کی شخصیت کے عین مطابق ذریعہ معاش تجویز کرنے میں مدد ملے گی۔ ان ٹیسٹ کے بارے میں آپ درج ذیل ویب سائٹ سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

www.jiva.com/careertest

(5) میری چھوٹی بیٹی بڑی بیٹی کی نسبت ریاضی میں زیادہ ہوشیار ہے؟

جواب: ہر بچے میں آٹھ قسم کی (MIs) ہوتی ہیں۔ اُن میں سے بعض صلاحیتیں بہت زیادہ مستحکم ہوتی ہیں اور اُن کا تناسب مختلف بچوں میں مختلف ہوتا ہے۔ اپنی بیٹیوں کا آپس میں موازنہ نہ کریں۔ بلکہ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی چھوٹی بیٹی میں موجود دوسری صلاحیتوں کو اُجاگر کریں۔

(6) میرا بیٹا نہایت لاپرواہ ہے۔ وہ خود سے کبھی کوئی کام نہیں کرتا اور دوسروں پر انحصار کرتا ہے۔

جواب: اُسے مختلف معاملات میں ''انتخاب کا موقع دیں تاکہ اُس میں آزادی کا احساس بیدار ہو۔ وہ جو

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کھانا پینا چاہیے اُسے دیں اور روز وہ معمولات میں ترتیب کو ملحوظ رکھیں۔

(7) میری بیٹی کو مطالعے سے کوئی دلچسپی نہیں۔ کتابوں میں اُس کی دلچسپی کو کیسے بڑھایا جا سکتا ہے؟

جواب: کوشش کریں کہ اُسے اُس کے پسندیدہ عنوانات پر مشتمل کتابیں مہیا کی جائیں۔ اُس کی پسند معلوم کریں۔ پھر اُسے بک سٹور یا لائبریری لے جائیں تاکہ وہ اپنی پسند کی کتابیں منتخب کر سکے۔

(8) میرا بیٹا خود سے کچھ نہیں سوچتا۔ وہ لکھتے ہوئے اور ڈرائنگ بناتے ہوئے ہچکچاہٹ محسوس کرتا ہے۔

جواب: اُس کے اندر تخیل اور تخلیقی صلاحیت کو اُجاگر کرنے کے لیے اُس کے ساتھ تفریحی کھیل کھیلیں۔ اُس سے اس قسم کے سوالات پوچھیں:

(i) اگر کشش ثقل نہ ہوتی تو کائنات کا نظام کس طرح کا ہوتا

(9) میرا مشاہدہ ہے کہ میری بیٹی سستی کا شکار ہے اور اُس کا کوئی ہدف نہیں ہے؟

جواب: اہداف کی ایک فہرست تیار کرنے میں آپ اُس کی مدد کریں۔ اُس کے ساتھ بیٹھ کر اُس کی دلچسپی کی سرگرمیوں کے بارے میں معلوم کریں۔ اور پھر اس فہرست کو اس کے کمرے میں آویزاں کریں تاکہ وہ کم از کم دو بار اُس فہرست کو دیکھے۔ ایک بار جب سونے لگے اور دوسری بار جب سو کر اُٹھے۔ (دیکھئے اُصول نمبر 4، بچوں کو اہداف مقرر کرنے کی تعلیم دیں، صفحہ 64)

(10) میرے بیٹے کے اہداف تو بہت سے ہیں مگر وہ اُن میں سے چند اہداف ہی مکمل کر پاتا ہے؟

جواب: بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ بچے اپنے اہداف مکمل نہیں کر پاتے کیونکہ وہ اہداف واضح نہیں ہوتے۔ آپ کے بیٹے کے اہداف میں (Smart) خصوصیات ہونی چاہیے۔ Specific یعنی مخصوص، Measurable یعنی قابل پیمائش یا اندازہ Accurate یعنی درست، Realistic یعنی حقیقی اور قابل عمل Time bound یعنی وقت کا تعین۔

(11) میری یہ کوشش ہوتی ہے کہ بچے وقت پر گھر کا کام مکمل کر لیں۔ مگر اس کے لیے مجھے ہمیشہ اُن کو ڈانٹنا پڑتا ہے۔ یہ کس طرح ممکن ہے کہ وہ خود ہی گھر کا کام کر لیا کریں۔

جواب: اُن کا روزانہ کا معمول بالکل واضح ہونا چاہیے۔ اس مقصد کے لیے ٹائم ٹیبل بنائیں۔ جس میں مخصوص اوقات اور سرگرمیوں کا ذکر ہو اور یہ ٹائم ٹیبل صبح جاگنے سے لے کر رات سونے کے وقت تک کے تمام معمولات پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ٹائم ٹیبل صرف بچوں کو ترتیب دینا چاہیے تاکہ اُن میں ملکیت کا احساس بیدار ہو۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

(12) میرا بیٹا نہایت لاپرواہ ہے اگر اُسے تین کام کرنے کے لیے کہیں تو وہ صرف ایک کام کرتا ہے اور باقی دو بھول جاتا ہے۔

جواب: آپ کے بیٹے کو چاہیے کہ وہ کرنے کے کاموں کی ایک فہرست تیار کرے وہ یہ فہرست ایک ڈائری میں بھی لکھ سکتا ہے۔ فہرست میں شامل کوئی کام مکمل ہو جائے تو اُسے چاہیے کہ اُس پر کراس کا نشان لگا دے۔ اسی طرح جو بھی کام مکمل ہو جائے اُس پر کراس کا نشان لگا دینا چاہیے۔ اور جو کام کرنے سے رہ جائیں اُنھیں اگلے روز کی فہرست میں شامل کر لیا جائے۔ فہرست یا ڈائری کو دو مرتبہ دیکھیں۔ سونے سے پہلے اور جاگنے کے بعد۔

(13) میرے بچے ٹی وی بہت زیادہ دیکھتے ہیں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: ٹی وی دیکھنے سے متعلق گھر میں چند اُصول وضع کریں۔ دن میں صرف دو گھنٹے ٹی وی دیکھنے کی اجازت دیں۔ ٹی وی دیکھنے کے دوران بچوں کو ہوم ورک یا کھانا نہیں کھانا چاہیے۔ ان چند اُصولوں کی خلاف ورزی کی صورت نتائج کا سختی سے اطلاع کریں۔

(14) گھر کا کام کرنے کے لیے میں اگر اپنی بیٹی کو کوئی لالچ دوں تو یہ عمل کیسا ہے؟

جواب: لالچ یا ترغیبات دینا رشوت کے زمرے میں آتا ہے۔ ایسا کرنے سے ایک وقت آئے گا جب بچہ آپ سے خود پوچھے گا کہ اگر میں فلاں کام کروں تو مجھے کیا ملے گا؟ آپ اُسے انعام وغیرہ دے سکتے ہیں مگر گھر کا کام مکمل کر لینے کے بعد ہی ایسا کیجیے۔ اور اس طرح کہیے کہ جب آپ فلاں کام کر لیں گے تو میں آپ کو نئی گھڑی لا کر دوں گا۔

(15) بدتمیزی کرنے پر بچوں کو مارنا چاہیے کہ نہیں؟

جواب: نہیں۔ اگر کوئی بچہ زیادہ بدتمیزی کر رہا ہے تو یہ اُس کے ماحول کا اثر ہے جو آپ کے گھر میں پیدا کیا ہے۔ سزا دینا درست ہے مگر دو صورتوں میں:

۱- اُسے یہ بتانے کے لیے کہ اُس نے کیا غلطی کی ہے۔

۲- غلط کو درست کرے۔

یاد رکھیں یہ سزائیں جرائم کو جنم دیتی ہیں لہٰذا ان سے پرہیز کریں۔

(16) دورانِ مطالعہ میری بیٹی کی توجہ منتشر ہو جاتی ہے۔

جواب: آپ اپنی بیٹی کی ایک مؤثر لرننگ زون بنانے میں مدد کریں۔ جہاں ٹی وی، کمپیوٹر اور ریڈیو وغیرہ کا شور نہیں ہونا چاہیے پڑھائی کے دوران پانی کی بوتل ہر وقت موجود ہونی چاہیے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

(17) میرا بیٹا ایک گھنٹہ سے زیادہ مطالعہ نہیں کرسکتا۔

جواب: آپ اپنے بیٹے کو زیادہ دیر تک مطالعہ کرنے کے لیے مجبور نہ کریں۔ اُس کے ساتھ مطالعاتی دور اور مطالعاتی بلاکس کی ایک نشست رکھیے۔ مثلاً اُس کے ساتھ ایک گھنٹے کی مطالعاتی نشست رکھیے جس میں 15، 15 منٹ کے 3 سٹڈی بلاک ہونے چاہئیں اور ہر بلاک کے درمیان 3 سے 5 منٹ کا وقفہ ہونا چاہیے۔ وہ اپنے سٹڈی بلاکس میں بتدریج 20 فٹ یا اس سے زیادہ کا اضافہ بھی کرسکتا ہے جس کا انحصار اُس کی اہلیت پر ہے۔

(18) میرا بیٹا جب بھی کوئی نئی بات سیکھتا ہے تو اُسے اگلے دن تک تقریباً بھلا دیتا ہے۔

جواب: سیکھنے کا عمل ایک مستقل مرحلہ ہوتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بیٹا جو کچھ سیکھتا ہے اُسے 24 گھنٹوں کے اندر اندر دہرا لینا چاہیے اور اُسے چاہیے کہ اپنے پڑھنے کے اوقات کا کم از کم 50 فیصد حصہ دہرائی کے لیے مختص کرے۔

(19) میری بیٹی اکثر اوقات سلیبس کی زیادتی کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہوجاتی ہے اور آخر کار یہ سوچ کر مایوس ہوجاتی ہے کہ وہ سلیبس کو ختم نہیں کرسکتی۔

جواب: اُسے چاہیے کہ وہ کوئی کھیل ضرور کھیلے۔ کھیل بچوں کو سکون بخشتے ہیں جس سے وہ خوش رہتے ہیں۔ کھیل بچوں میں جسمانی، دانشمندی اور معاشرتی صلاحیتوں کو پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور یہ صلاحیتیں ایک کامیاب زندگی گزارنے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

(20) میں چاہتا ہوں کہ میرے بچوں کا مشغلہ ٹی وی دیکھنا نہ ہو۔ مگر یوں معلوم ہوتا ہے کہ اُنھیں ٹی وی نے علاوہ کسی اور چیز میں دلچسپی ہی نہیں۔

جواب: بہت سی سرگرمیاں ہیں جن میں سے آپ کے بچے انتخاب کرسکتے ہیں اور اُن میں سے بہت سی ایسی ہیں کہ جن پر برائے نام خرچ آتا ہے مثلاً موسیقی کے آلات بجانا سیکھنا، شعبدے بازی، مطالعہ کرنا، تخلیقی ادب، پرندوں کا مشاہدہ کرنا، باغبانی، کھانا پکانا۔

(21) میرے بیٹے کو سائنس اور تاریخ کے مضامین میں سے بہت سے حقائق زبانی یاد کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

جواب: آپ کے بیٹے کو چاہیے کہ وہ ذہن نشینی میں مددگار طریقے مثلاً مخففات اور ''تعلق قائم کرنا'' یعنی Association استعمال کرے۔ مخففات کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے الفاظ کی فہرست کو یاد

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ قوسِ قزح (Rainbow) میں شامل رنگوں کو یاد کرنا۔ یعنی "VIBGYOR"۔ تعلق یا association کے طریقۂ کار کو استعمال کرتے ہوئے وہ مضحکہ خیز تصویروں کو مختلف اصطلاحات کے ساتھ جوڑ سکتا ہے تاکہ وہ اصطلاحات یاد کرنے میں آسانی ہو۔

(22) میری بیٹی کو انگریزی، ہجے یاد کرنے میں دشواری پیش آتی ہے؟

جواب: آپ اپنی بیٹی سے کہیں کہ وہ الفاظ کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے کی کوشش کرے مثلاً February کو Feb-ru-ary، Satisfaction کو Sat-is-fact-ion وغیرہ

اسی طرح اپنی انگلی سے ہوا میں الفاظ کو لکھ کر بھی اور کاغذ کے چھوٹے چھوٹے پرزوں پر بھی کسی لفظ کے حروف لکھ کر ہجوں کو یاد کیا جاسکتا ہے۔

(23) میں اپنے بیٹے کی شخصیت میں احساسِ کمتری کی کیفیت کو کس طرح جانچ سکتا ہوں؟

جواب: دراصل اس ضمن میں آپ اُس کی محض مدد کرسکتے ہیں تاکہ اُسے اس سے محفوظ رکھ سکیں۔ جہاں تک ممکن ہو اُسے اپنی جنگ خود لڑنے دیں۔ اپنے بیٹے میں ''کرسکتا ہوں'' کے رویے کو فروغ دیں اور منفی خود کلامی کی حوصلہ شکنی کریں۔ مزید یہ کہ جب بھی دلبرداشتہ ہو تو اُسے کہیں کہ اُن باہمت لوگوں کو یاد کرے جنہوں نے اس قسم کی صورتحال کا مقابلہ کس طرح کیا تھا۔

(24) میرا بیٹا دوسروں کا خیال نہیں کرتا اور بعض اوقات ظالمانہ رویہ اختیار کرلیتا ہے۔ اپنی دنیا میں رہتا ہے اور معاملات کو اپنے نقطۂ نظر سے دیکھتا ہے۔

جواب: اُس کی شخصیت میں رحمدلی کو فروغ دینے کے لیے اُس کی حوصلہ افزائی کریں۔ اُسے معاشرتی خدمات میں شمولیت کی ترغیب دیں۔ یعنی بھوکوں کو کھلانا کھلانا اور جانوروں کی دیکھ بھال کرنا۔ اُس کو جیب خرچ سے 10 فیصد حصہ معاشرتی بھلائی کے کاموں میں صرف کرنے کی تعلیم دیں۔ اس کے ساتھ اُسے سبزیاں کھانے اور درگزر کرنے کی تعلیم بھی دے سکتے ہیں۔

(25) میری بیٹی امتحانات اور سٹیج پر کھڑے ہونے سے گھبراتی ہے جس سے اُس کی کارکردگی پر بُرا اثر پڑتا ہے؟

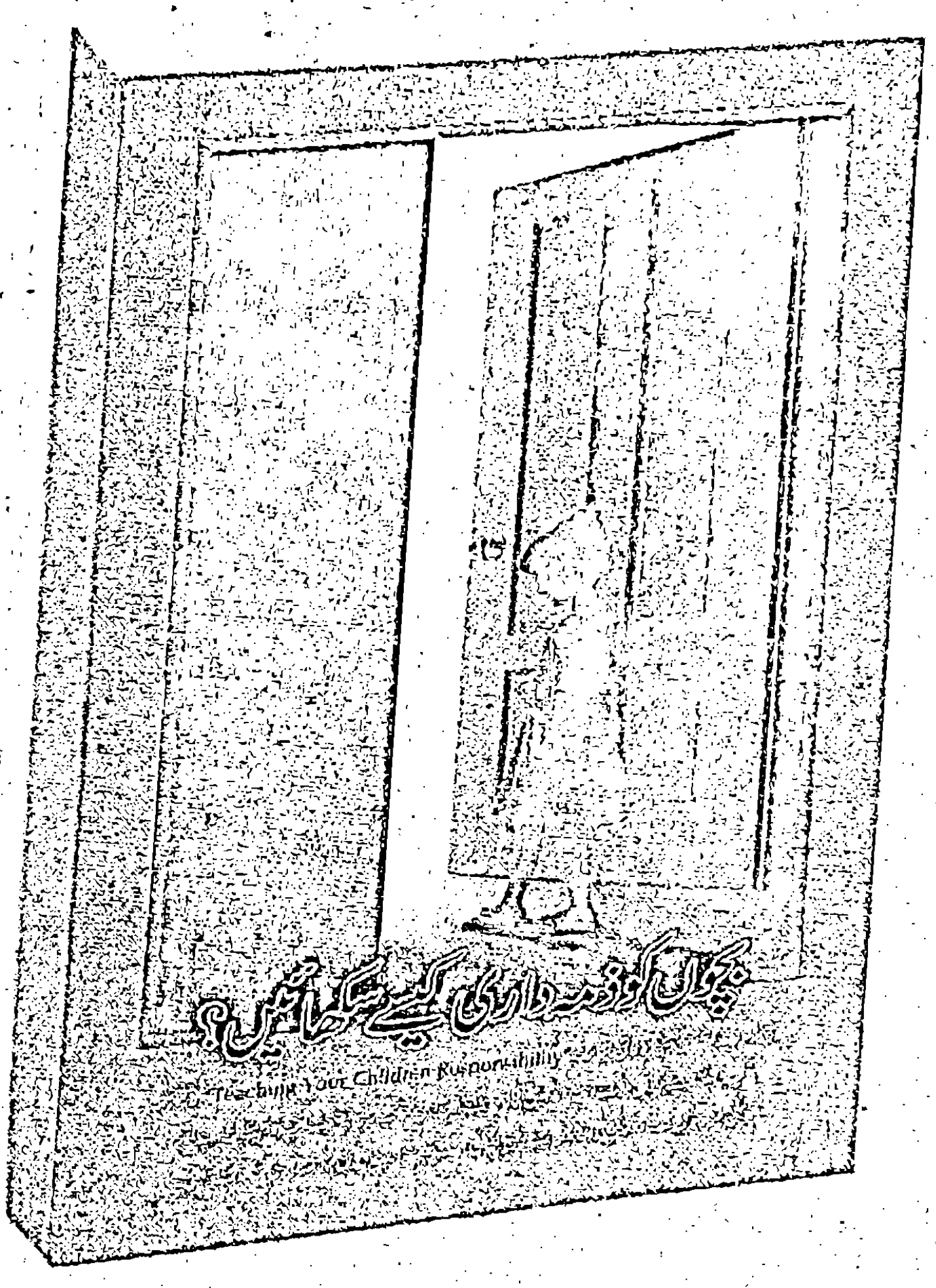
جواب: اپنی بیٹی کو Mindful رویہ اختیار کرنے کی تعلیم دیں۔ اُسے بتائیں کہ ایک وقت میں ایک ہی کام سرانجام دے اگر وہ ذہنی بوجھ محسوس کرے تو اُس سے کہیں کہ جو کچھ وہ کر رہی ہو اُسے چھوڑ دینا چاہیے۔ لمبی سانس لینا چاہیے اور پھر دوبارہ سے اپنا کام شروع کردے۔

.....☆☆☆.....

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کو ذمہ داری کیسے سکھائیں؟



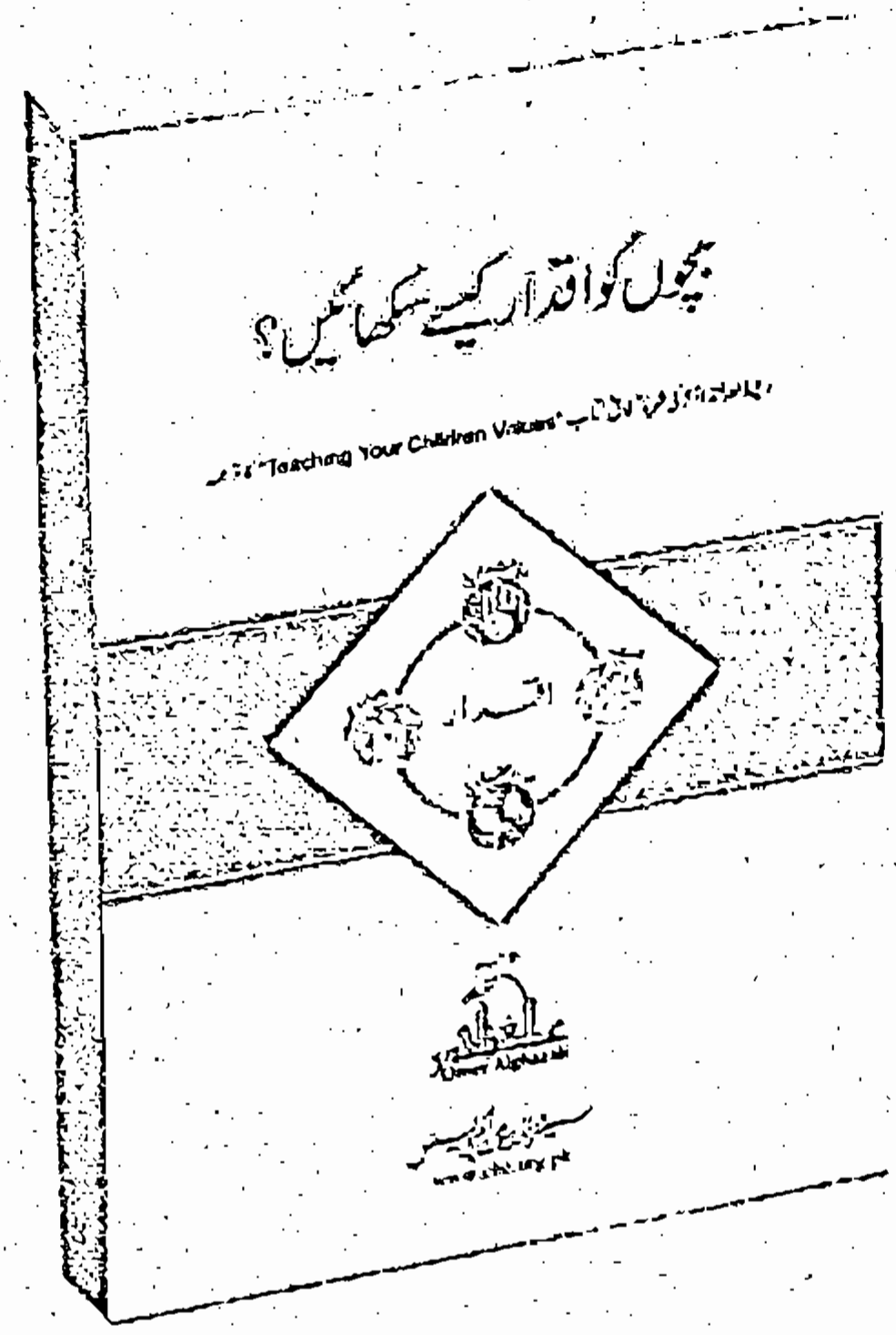
www.KitaboSunnat.com

آپ یقیناً اپنے بچوں کو ایک ذمہ دار شہری بنانا چاہتے ہیں اس کتاب میں مصنف آپ کو ایسے دلچسپ اور عملی طریقوں سے روشناس کرائیں گے جن پر عمل کر کے آپ اپنے بچوں کو ذمہ داری سکھا سکتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بچوں کو اقدار کیسے سکھائیں؟



بچے کسی بھی قوم کا اثاثہ ہیں اور ان کی تربیت قوموں کی اہم ترین ذمہ داری ہے۔

بچوں کی تربیت کا آغاز گھر سے ہوتا ہے۔

نپولین نے کہا "مجھے اچھی مائیں دو میں تمہیں بہترین قوم دوں گا۔"

نبی کریم ﷺ کے فرمان کے مطابق والدین اپنی اولاد کو جو کچھ وراثت میں دیتے ہیں اس میں سب سے قیمتی چیز بہترین تربیت ہے۔

ہمارے معاشرتی مسائل کی بنیادی وجہ تربیت کا فقدان ہے اور اس کی ایک وجہ تربیتی مواد کی کمی بھی ہے۔

لیکن اگر تربیت کی اہمیت اور فرض کی ادائیگی کا احساس تو باپ اپنی اولاد کے لیے خود کتاب لکھتا ہے جو دنیا کے سامنے مراۃ العراس کے نام سے آتی ہے۔

خوش اخلاقی، ایثار، سچ بولنا، دیانتداری، محنت، قربانی اور اس طرح کی دوسری عادات وراثت میں نہیں ملتیں بلکہ سکھانی پڑتی ہیں۔

اس کتاب میں بچوں کو بارہ اقدار سکھانے کے لیے انتہائی دلچسپ اور سہل طریقوں کا ذکر ہے جس کے ذریعے آپ بچوں کو کھیل کھیل میں اقدار سکھا سکتے ہیں۔

گھر اور سکول کے لیے یکساں موزوں اور انتہائی مفید کتاب۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اُردو تعلیمی سافٹ ویئر ''معلم''

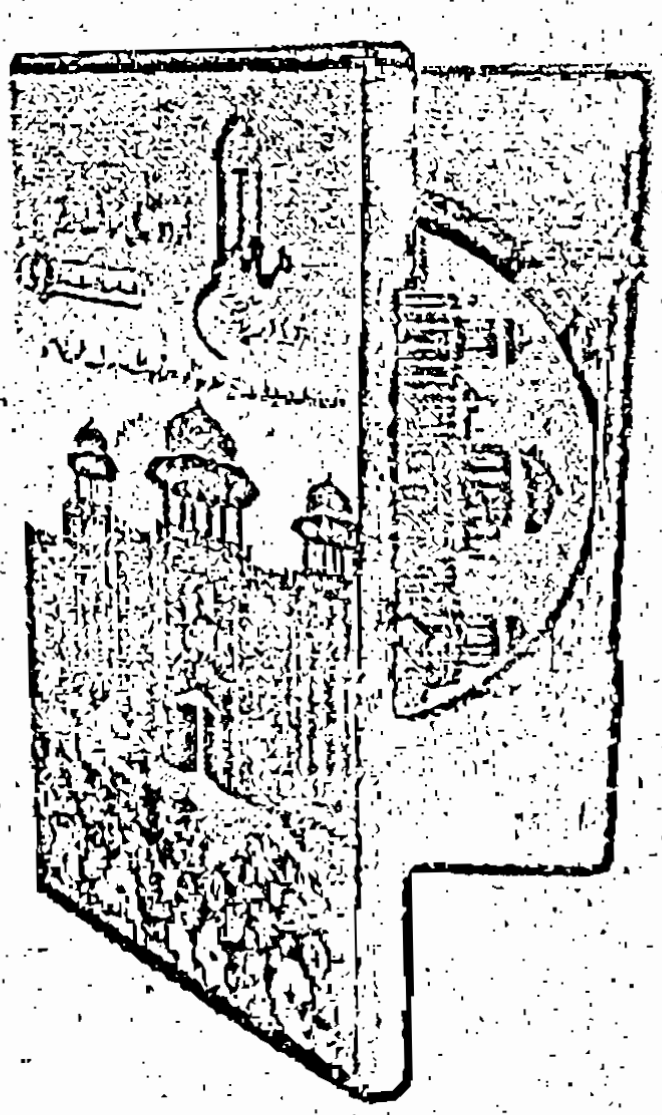
زبان صرف ذریعۂ اظہار ہی نہیں بلکہ کسی بھی قوم کی پہچان اور اس کے ملی افتخار کی علامت بھی ہے۔ کوئی بھی قوم اجنبی زبان کے سہارے ترقی نہیں کر سکتی۔ اجنبی زبان احساسِ کمتری کی علامت ہے اور احساسِ کمتری ترقی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

''کسی قوم کو مغلوب کرنا ہو تو اس کو احساسِ کمتری میں مبتلا کر دو۔'' (لارڈ میکالے)

زبان کسی بھی قوم کی آنے والی نسلوں کا رابطہ اس کی جڑوں کے ساتھ مربوط کرتی ہے۔

اُردو کے تاریخی پس منظر اور جغرافیائی و قومی اہمیت کو مدنظر رکھتے ہوئے تعلیمی سافٹ ویئر ''معلم'' کو تربیت دیا گیا ہے۔ اس تعلیمی سافٹ ویئر میں دلچسپ سرگرمیوں کی مدد سے بچوں کو اُردو زبان سے واقفیت دلانے کے ساتھ ساتھ ماحول اور تعلیم سے متعلقہ بنیادی معلومات بھی فراہم کی گئی ہیں۔

یہ سرگرمیاں بچوں کی تخلیقی اور فکری صلاحیتوں کو جلا بخشنے اور پختہ کرنے میں انتہائی مددگار ہیں۔ اساتذہ کی معاونت کے لیے ہر سبق سے متعلق عملی مشقیں بھی سافٹ ویئر کا حصہ ہیں۔ یہ عملی مشقیں بچوں کی سمعی اور بصری صلاحیتوں کو جانچنے کے لیے نہایت مؤثر و معاون ہیں۔



مقاصد

- ☆ اُردو زبان کا فروغ
- ☆ اُردو سے متعلق احساسِ کمتری کو دور کرنا
- ☆ قومی افتخار کا فروغ
- ☆ اخلاقی اقدار کی ترویج
- ☆ تعمیرِ سیرت و کردار
- ☆ ذہنی استعداد میں اضافہ
- ☆ کمپیوٹر کے استعمال کی صلاحیت کی نشوونما

معلم میں شامل حروفِ تہجی کی پہچان، ترتیب اور بناوٹ، حرفِ تہجی پر زیر، زبر، پیش کا فرق اور آوازیں، انسانی جسم کے حصے، اُردو گنتی، موزیک، اپنا تعارف، لفظوں کے جوڑ توڑ، الفاظ بنانا، واحد جمع، مذکر مؤنث، الفاظ متضاد، الفاظ مترادف، میرا اقبال، کھیل اور اخلاقی اسباق بچوں کے لیے انتہائی آسان، عام فہم اور دلچسپ ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

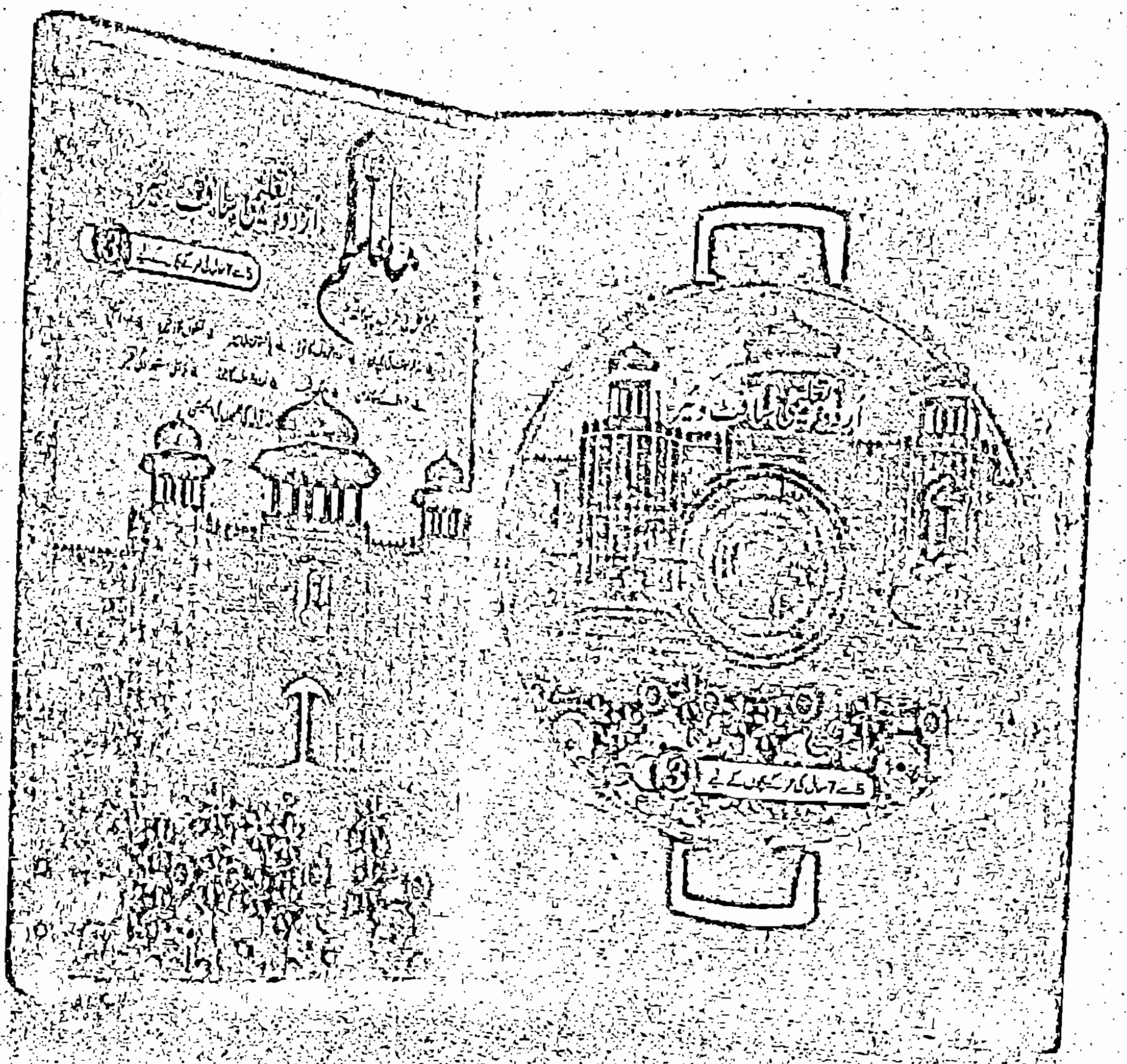
اب تک معلم کے 3 والیم تیار کیے جا چکے ہیں

1۔ والیم نمبر 1 — 3 سے 4 سال (پلے گروپ)

2۔ والیم نمبر 2 — 4 سے 5 سال (نرسری/مونٹیسوری)

3۔ والیم نمبر 3 — 5 سے 6 سال (پریپ/اوّل)

قیمت فی سی ڈی = -/100 روپے



محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سینٹر فار ہیومن ایکسی لینس

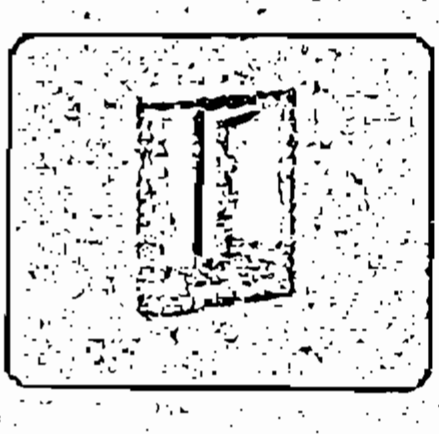
کیمیاگری

وہ اپنی منزل کی تلاش میں اندلس سے روانہ ہوا، لیکن افریقہ کے ساحل پر اپنی جمع پونجی سے محروم ہو گیا۔ پھر اس کی ملاقات ایک کیمیا گر سے ہوئی جس نے اُس کی رہنمائی دنیا کے سب سے بڑے خزانے تک کی۔ دنیا کی چالیس زبانوں میں ۴ کروڑ سے زیادہ تعداد میں فروخت ہونی والی کتاب "الکیمسٹ" کا اردو ترجمہ

بچوں کو اقدار کیسے سکھائیں؟

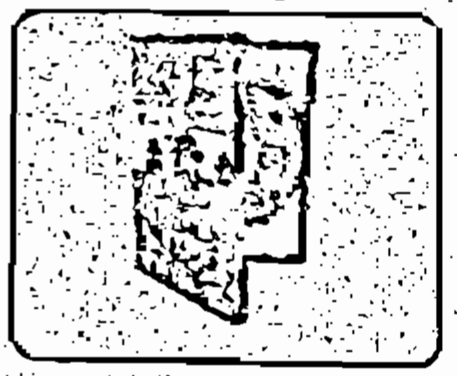
اس کتاب میں بچوں کو بارہ اقدار سکھانے کے لیے انتہائی دلچسپ اور سہل طریقوں کا ذکر ہے جس کے ذریعے آپ بچوں کو کھیل کھیل میں اقدار سکھا سکتے ہیں۔
گھر اور سکول کے لیے یکساں موزوں اور انتہائی مفید کتاب۔

بچوں کو ذمہ داری کیسے سکھائیں؟



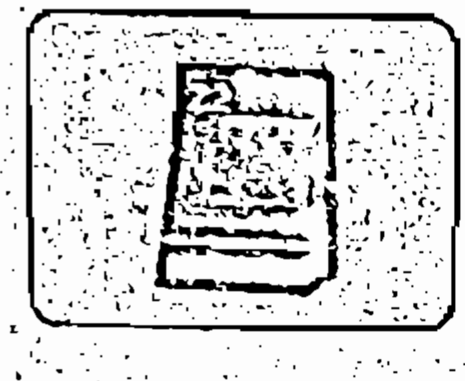
آپ یقیناً اپنے بچوں کو ایک ذمہ دار شہری بنانا چاہتے ہیں اس کتاب میں مصنف آپ کو ایسے دلچسپ اور عملی طریقوں سے روشناس کرائیں گے جس پر عمل کر کے آپ اپنے بچوں کو ذمہ داری سکھا سکتے ہیں۔

اُردو تعلیمی سافٹ وئیر "معلم"



اردو کے تاریخی پس منظر اور جغرافیائی و قومی اہمیت کو مدنظر رکھتے ہوئے تعلیمی سافٹ وئیر "معلم" کو ترتیب دیا گیا ہے۔ اس تعلیمی سافٹ وئیر میں دلچسپ سرگرمیوں کی مدد سے بچوں کو اردو زبان سے واقفیت دلانے کے ساتھ ساتھ ماحول اور تعلیم سے متعلقہ بنیادی معلومات بھی فراہم کی گئی ہیں۔ 1- وائیم نمبر 1 3 سے 4 سال (پلے گروپ) 2- وائیم نمبر 2 4 سے 5 سال (نرسری/مونٹیسوری)
3- وائیم نمبر 3- 5 سے 6 سال (پریپ/اوّل)

موٹیویشنل کیلنڈر (Motivational Calender)



- روزانہ کی ایک Motivational Quotation
- علامہ اقبال کی شاعری سے خوبصورت انتخاب
- آپ کے گھر، دفتر اور دوستوں کو تحفے میں دینے کے لیے خوبصورت انتخاب

CENTRE FOR HUMAN EXCELLENCE

Training Conferences Consulting Publications,

C 1 - A, Old Officers Colony, Zarar Shahid Road, Lahore Cant Tel: +92-42-36624233, www.che.org.pk

www.KitaboSunnat.com
محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

کیا آپ کا بچہ امتحان میں کم گریڈ حاصل کرتا ہے؟
ہر وقت غیر صحت مندانہ غذا کھانے پر بضد رہتا ہے؟
کسی چیز پر توجہ مرکوز نہیں رکھ پاتا؟
آپ کا کہنا نہیں مانتا؟

یہ اور اس جیسے دوسرے مسائل کے حل کے لیے مصنف دس آسان مراحل میں آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کی بہتر پرورش اور تربیت کیسے کر سکتے ہیں۔

بچوں کے مشکل رویے مثلاً بہت زیادہ ٹی وی دیکھنا، وقت پر ہوم ورک نہ کرنا، دیر تک گھر سے باہر رہنا، والدین کی نافرمانی کرنا یا بات نہ ماننا، لاف زنی کرنا، کھانا ٹھیک سے نہ کھانا وغیرہ جیسے مسائل کے حل کے لیے پر اثر اور سہل حل۔

یہ کتاب بچوں کی بہتر پرورش کو آسان اور ممکن بناتی ہے۔ اب آپ کو وقت ضائع کرنے کی ضرورت نہیں، اس جادوئی کتاب کو اٹھایئے، استعمال کیجئے اور خود فرق محسوس کیجئے۔

اوراق

C-1 A، اولڈ آفیسرز کالونی، ضرار شہید روڈ، لاہور کینٹ
فون نمبر: +92-42-36624233، ای میل: chelahore@yahoo.com
ویب سائٹ: www.che.org.pk
AURAQ is Project of CENTRE FOR HUMAN EXCELLENCE